

Obesidad

Condición: La obesidad es cuando un individuo tiene un exceso de tejido graso almacenado en el cuerpo con una reducción de la masa muscular magra. Una persona se considera obeso si pesa un 20% o más de lo que se considera un peso normal para su estatura. El IMC (índice de masa corporal), la medida de detección estándar para la obesidad, para pacientes obesos es de 30 kg / m² o más. Los IMC superiores a 30 se subdividen en tipos de obesidad. Por ejemplo, los individuos con un IMC de 40 kg / m² o más se consideran obesos tipo 3.

Antecedentes: la obesidad ha sido y sigue siendo un problema creciente en los EE. UU. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), casi el 42% de los adultos de EE. UU. Eran obesos en 2017-2018. Eso es un aumento de alrededor del 11% con respecto a hace ocho años. Las personas con obesidad tienen más probabilidades de tener una discapacidad en comparación con las personas que no son obesas.

Factores de riesgo: si bien es probable que los factores genéticos desempeñen un papel en el desarrollo de la obesidad, también puede ser el resultado de comer en exceso, la inactividad, el estrés, el dolor crónico o la falta de ejercicio. La baja autoestima, el aumento del tiempo frente a la pantalla de la computadora, el exceso de alcohol y alimentos procesados y el abandono del hábito de fumar son factores de riesgo adicionales, entre otros. Ciertas enfermedades y condiciones de salud pueden contribuir a la obesidad, como el hipotiroidismo, ciertas enfermedades autoinmunes y lesiones de la médula espinal, por nombrar algunas. Los medicamentos como el uso prolongado de esteroides y los medicamentos psiquiátricos también pueden contribuir a la obesidad. Los factores socioeconómicos también influyen. Por ejemplo, los desiertos alimentarios son localidades de comunidades pobres y desatendidas con escaso acceso a alimentos más saludables, lo que puede crear condiciones favorables para el desarrollo de la obesidad crónica.

Historia y Síntomas: Los síntomas comunes de la obesidad incluyen exceso de grasa corporal, dolores articulares y musculares, erupciones en los pliegues de la piel, apnea del sueño, mala movilidad, entre otros.

Examen físico: los médicos realizan exámenes cardíacos, pulmonares, cutáneos, musculoesqueléticos y abdominales, y hacer evaluación del equilibrio, la resistencia, la movilidad y la capacidad de caminar del paciente.

Proceso de diagnóstico: para determinar si un paciente es obeso, el médico comprobará su índice de masa corporal (IMC) para ver si es de 30 kg / m² o más. Esto se hace dividiendo el peso en kilogramos por la altura en metros al cuadrado. También pueden verificar su relación cintura-cadera, lo que también ayuda a diagnosticar la obesidad y se asocia con un mayor riesgo de muerte. Se deben ordenar análisis de sangre de rutina para determinar y descartar causas comunes de obesidad, si no se sabe. Es posible que se requieran imágenes para seguir investigando las causas de la obesidad.

Tratamiento de rehabilitación: los pacientes deben reducir su ingesta calórica mientras comen alimentos nutritivos y aumentan su ejercicio. A menos que un paciente esté en un programa supervisado por un médico, la ingesta calórica diaria más baja recomendada es de 1200 kcal / 24 h para las mujeres y de 1500 kcal / 24 h para los hombres. Es posible que los pacientes con obesidad grave deban permanecer en un hospital. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatra) se encuentran en una posición única en el campo de la medicina para ayudar a educar, capacitar y movilizar a los pacientes con obesidad. Los médicos Fisiatras pueden ayudar a los pacientes a obtener una mejor calidad de vida en la que puedan controlar el dolor con diversas intervenciones físicas como la terapia, educar a los pacientes sobre las medidas de control del dolor (como la meditación o la biorretroalimentación) y proporcionar a los pacientes herramientas sobre cómo adaptarse a sus necesidades. medio ambiente si tienen una discapacidad. Los médicos Fisiatras pueden encontrar formas de involucrar y reforzar las herramientas de control de peso con un equipo de fisioterapeutas,

terapeutas ocupacionales, psicólogos, dietistas registrados, realizar modificaciones de medicamentos y recetar o modificar equipos de adaptación. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatra) también pueden usar enfoques holísticos para la pérdida de peso, como ajustes dietéticos, suplementos y / o acupuntura.

Otros recursos para pacientes y familias: La División de Nutrición, Actividad Física y Obesidad de los CDC tiene muchos recursos que pueden ayudar a las familias y cuidadores.

Preguntas Frecuentes

¿Qué es la especialidad en Medicina Física y Rehabilitación?

La Medicina Física y Rehabilitación (MF&R), también conocida como Fisiatría, es una especialidad médica primaria que tiene como objetivo mejorar y restaurar la capacidad funcional, y mejorar la calidad de vida de las personas con lesiones, impedimentos físicos o discapacidades que afectan el cerebro, la médula espinal, los nervios, los huesos, articulaciones, ligamentos, músculos y tendones. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras), evalúan y tratan todo el cuerpo, maximizan la independencia de los pacientes en su vida diaria y son expertos en el diseño de planes de tratamiento integrales y centrados en el paciente para capacitar a los pacientes logren sus metas. Al tener en cuenta todo el cuerpo, pueden identificar con precisión los problemas, disminuir el dolor, ayudar en la recuperación de lesiones devastadoras y maximizar los resultados y el rendimiento generales con opciones no quirúrgicas y peri-quirúrgicas. Para obtener más información, visite www.aapmr.org/aboutpmr.

¿Que hace a los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras) únicos?

La formación de los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación se centra no solo en el tratamiento de afecciones médicas, sino también en mejorar el rendimiento y la calidad de vida del paciente en el contexto de esas afecciones médicas. Se enfocan no solo en una parte del cuerpo, sino en el desarrollo de un programa integral para volver a unir las piezas de la vida de una persona, médica, social, emocional y vocacionalmente, después de una lesión o enfermedad. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación realizan y tratan diagnósticos médicos, diseñan un plan de tratamiento y prescriben las terapias que realizan los fisioterapeutas u otros terapeutas aliados o que realizan los propios pacientes. Al proporcionar un plan de tratamiento adecuado, los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación ayudan a los pacientes a mantenerse lo más activos posible a cualquier edad. Su amplia experiencia médica les permite tratar afecciones incapacitantes a lo largo de la vida de una persona.

¿Como localizo un médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación cerca de mí?

Visite www.aapmr.org/findapmrphysician o comuníquese con su médico de cuidado primario para obtener una referido.