

DIRECCIÓN NACIONAL DE FARMACIA Y DROGAS

DEPARTAMENTO DE FARMACOVIGILANCIA DE MEDICAMENTOS Y OTROS PRODUCTOS PARA LA SALUD HUMANA

SECCIÓN DE FARMACOTERAPIA

SOBREPESO/OBESIDAD E HIPERLIPIDEMIAS



Panamá con salud y bienestar
2026: "Hacia una nueva Constitución"

Epidemiología de Panamá

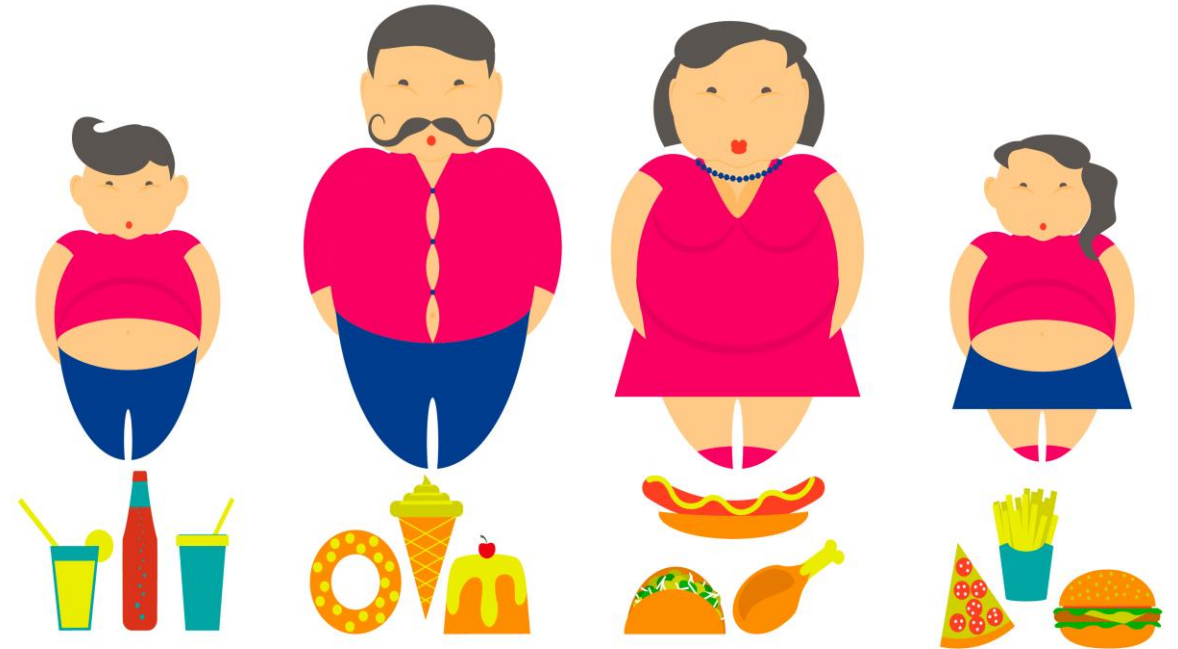


En Panamá según datos encontrados en el informe Análisis de Situación de Salud de Panamá 2018, entre las cinco principales enfermedades crónicas no transmisibles la Obesidad/Sobrepeso representa el 43.60% y las Hiperlipidemias oscilan el 38.35 % a nivel nacional.

¿Qué es sobrepeso y obesidad?

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

Cuanto más obeso esté, mayor será su riesgo de sufrir problemas de salud.



FACTORES DE RIESGO

- ✓ No realizar suficiente actividad física, como deportes o entrenamientos.
- ✓ Consumir alimentos altos en calorías o ingerir demasiada cantidad de alimentos durante un largo período de tiempo.
- ✓ Sufrir ciertos trastornos alimentarios, como el trastorno por atracón.
- ✓ Tomar ciertos medicamentos o sustancias.
- ✓ Dormir menos de 6 horas por la noche.



SÍNTOMAS



Problemas respiratorios



Dolor de espalda y articular



Problemas cutáneos, como estrías

COMPLICACIONES



Índice de masa corporal y como calcularlo

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos entre su talla en metros cuadrados (kg/m²).

En el caso de los adultos, la OMS define el sobrepeso y la obesidad como se indica a continuación:

Sobrepeso: IMC igual o superior a 25.
Obesidad: IMC igual o superior a 30.

$$IMC = \frac{PESO}{ALTURA^2}$$

O, LO QUE ES IGUAL, DIVIDIR TU PESO ENTRE LO QUE RESULTA DE MULTIPLICAR TU ALTURA POR TU ALTURA

$$IMC = \frac{PESO}{ALTURA \times ALTURA}$$

En el caso de los niños, es necesario tener en cuenta la edad al definir el sobrepeso y la obesidad.

En el plano individual, puedes optar por las siguientes recomendaciones

- ✓ Limitar la ingesta energética procedente de la cantidad de grasa total y de azúcares.
- ✓ Aumentar el consumo de frutas y verduras, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos.
- ✓ Realizar una actividad física periódica (60 minutos diarios para los jóvenes y 150 minutos semanales para los adultos)



HIPERLIPIDEMIA

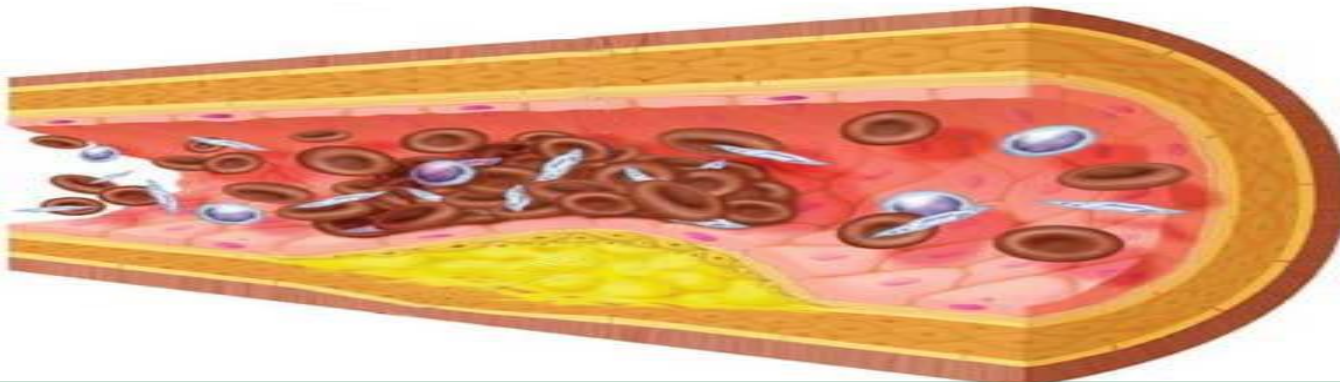
Hiperlipidemias

La hiperlipemia es un grupo de alteraciones del metabolismo de las grasas que se caracteriza por dar lugar a un aumento de una o varias fracciones lipídicas en la sangre. Los dos tipos más importantes de grasas circulantes son los triglicéridos y el colesterol

Síntomas y Complicaciones

En la mayoría de los casos la elevación de grasas en la sangre no produce síntomas agudos, por lo que es necesario realizar un análisis de sangre para efectuar el diagnóstico.

Como punto notable está el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o enfermedad cerebrovascular o insuficiencia cardíaca y la muerte.



Factores de riesgo de sufrir un ataque cardiaco



Prevención de riesgos asociado a la hiperlipidemia

- ✓ Conservando el peso corporal ideal
- ✓ Consumiendo alimentos que tengan pocas grasas saturadas y colesterol
- ✓ Practicando regularmente ejercicio.
- ✓ Tomando los medicamentos tal como lo haya indicado el médico.



REFERENCIAS

- ✓ [https:// www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight)
- ✓ <https://www.cun.es/enfermedadestratamientos/enfermedades/hiperlipemias>
- ✓ Brunton, L. L.; Chabner, B. A.; Knollmann, B. C. Goodman & Gilman. Bases farmacológicas de la terapéutica. (2012) México: McGraw-Hill Interamericana