

¿Por qué las personas con obesidad son vulnerables ante el COVID-19?



Expertos en salud han mencionado que dentro de los **grupos vulnerables** ante la pandemia del **COVID-19** se encuentran los adultos mayores, personas con enfermedades crónicas como la diabetes y **personas con obesidad**.

La directora del departamento de **Nutrición y Bienestar Integral** en la Región Ciudad de México, Verónica Flores da una explicación del por qué las **personas con obesidad tienen más riesgo ante el COVID-19**.

*“Las personas con **obesidad** pueden presentar más complicaciones por la enfermedad, especialmente si tienen un índice de masa corporal mayor a 40.*”

*“La **obesidad**, al ser un proceso inflamatorio, **debilita el sistema inmunológico** lo que hace más difícil para el cuerpo **combatir las infecciones**”, dijo la experta.*

Pero, ¿Cuándo se considera que una persona tiene **problemas de obesidad**?

La **Organización Mundial de la Salud** define al sobrepeso y obesidad como una acumulación excesiva de grasa que puede poner en riesgo la salud.

*“El **índice de masa corporal (IMC)** es utilizado con mucha frecuencia para clasificar a las personas con sobrepeso u obesidad y está definido como el peso de la persona en kg dividido entre la altura en metros al cuadrado (kg/m²).*”

“Se considera que una persona tiene **sobrepeso** cuando su índice de masa corporal excede 25 y **obesidad** cuando excede 30”, refiere la profesora.



width="640" loading="lazy">

La experta también explica que muchas de las personas que padecen **obesidad**, sufren de alguna otra **patología**.

“Un alto porcentaje de personas con obesidad presenta alguna otra patología como **hipertensión**, o **diabetes** lo que puede complicar aún más el desarrollo y tratamiento de la enfermedad. Además, muchas personas **sufren de problemas respiratorios como apnea** lo que hace más probables las complicaciones causadas por COVID-19.

“Un reporte elaborado por la **Unidad Nacional de Cuidados Intensivos y Recursos del Centro de Londres** registró que cerca del 64% de los pacientes con COVID-19 en terapia intensiva sufrían sobrepeso u obesidad”, agregó.

Además de las recomendaciones hechas por el **gobierno mexicano** como permanecer en casa y tener la higiene adecuada, Verónica Flores brinda algunos tips.

“Las personas que padecen obesidad deben **extremar precauciones** ya que su condición los coloca en un **grupo de alto riesgo**, por lo que es recomendable que trabajen desde casa y **no salgan a menos que sea indispensable**”, comentó.

¿Qué hacer para llegar a un peso ideal de manera adecuada?

Más allá de la pandemia del **COVID-19**, la **obesidad** es un **riesgo** para la salud; por ello, la profesora del Tec de Monterrey, da algunas recomendaciones.

*“Tener un peso sano siempre ha sido importante para **prevenir enfermedades**, sin embargo, **el riesgo de COVID -19** con complicaciones es ahora una razón más para enfocarnos en esta meta.*

*“La **asesoría por parte de un nutriólogo** puede ayudar a las personas que quieran alcanzar su peso ideal, durante la cuarentena existen muchos profesionales de la nutrición ofreciendo consultas en línea y teléfono para apoyar a quienes deseen empezar un cambio de hábitos”, concluyó.*

SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN: