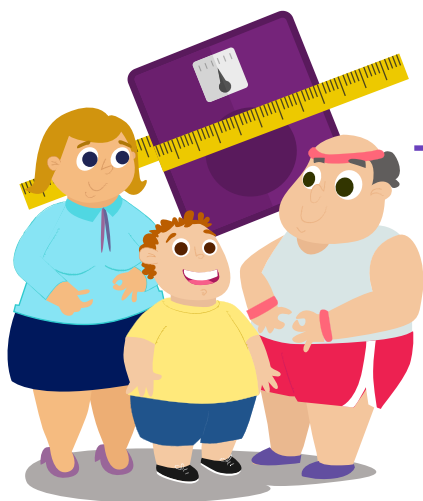




## Guía de Práctica Clínica

para la prevención, diagnóstico y tratamiento del sobrepeso y la obesidad en adultos.

Sistema General de Seguridad Social en Salud- Colombia © Ministerio de Salud y Protección Social  
Departamento Administrativo de Ciencia, Tecnología e Innovación Colciencias  
Guía para pacientes, padres y cuidadores 2016 -  
Guía No. 52

*Para pacientes padres y cuidadores*

The header features a solid purple background with white line-art icons. These include a steaming cup of coffee, a measuring tape, a glass of beer with foam, a loaf of bread, and some round fruits or vegetables.

Sistema General de Seguridad Social en Salud-Colombia  
© Ministerio de Salud y Protección Social  
Departamento Administrativo de Ciencia, Tecnología e Innovación Colciencias

Guía de práctica clínica (gpc) para la prevención, diagnóstico y tratamiento del sobrepeso y la obesidad en adultos. Guía No. 52  
GPC 2016 -52

ISBN: **PENDIENTE**  
Bogotá, Colombia  
Fecha: octubre 2016

#### Nota legal

Con relación a la propiedad intelectual debe hacerse uso de la cláusula DÉCIMO PRIMERA DE PROPIEDAD INTELECTUAL dispuesta en el contrato de financiación de la convocatoria 637 de 2013. “De acuerdo con el artículo 31 de la ley 1150 de 2011, Colciencias cede a la entidad los derechos de propiedad intelectual que pudieran resultar de este contrato. La entidad definirá la titularidad de los derechos de propiedad intelectual derivados de los resultados de la ejecución del contrato. Sin perjuicio de los derechos de propiedad intelectual establecidos los resultados de las investigaciones y desarrollos tecnológicos y de innovación que se deriven del presente contrato, deberán ser divulgados por Colciencias.

Sistema General de Seguridad Social en Salud-Colombia. Ministerio de Salud y Protección Social. Guía de Práctica Clínica para la prevención, diagnóstico y tratamiento del sobrepeso y la obesidad en adultos.

Guía Completa. Colombia-2016



**MinSalud**

Ministerio de Salud  
y Protección Social

**ALEJANDRO GAVIRIA URIBE**

Ministro de Salud y Protección Social

**FERNANDO RUIZ GÓMEZ**

Viceministro de Salud y Prestación de  
Servicios

**CARMEN EUGENIA DÁVILA GUERRERO**

Viceministra de Protección Social

**GERARDO BURGOS BERNAL**

Secretario General

**GERMAN ESCOBAR MORALES**

Jefe de la Oficina de Calidad

**EQUIPO TÉCNICO OFICINA DE CALIDAD**

Abel Ernesto González

Indira Tatiana Caicedo Revelo

Óscar Ariel Barragán Ríos



**YANETH GIHA TOVAR**

Directora General

**ALEJANDRO OLAYA DÁVILA**

Subdirectora General (e)

**LILIANA MARÍA ZAPATA BUSTAMANTE**

Secretaria General

**ULIA NADEHZDA YEMAIL CORTES**

Directora de Redes de Conocimiento

**LUCY GABRIELA DELGADO MURCIA**

Directora de Fomento a la Investigación

**DIANA MILENA CALDERÓN NOREÑA**

Gestor del Programa de Salud en Ciencia,  
Tecnología e Innovación

**HILDA GRACIELA PACHECO GAITÁN**

Seguimiento técnico e Interventoría

**DAVID ARTURO RIBÓN OROZCO**

Seguimiento técnico e Interventoría



Instituto de Evaluación Tecnológica en Salud

---

**HÉCTOR EDUARDO CASTRO JARAMILLO**

Director Ejecutivo XX

**AURELIO MEJÍA MEJÍA**

Subdirector de Evaluación de Tecnologías en  
Salud

**ÁNGELA VIVIANA PÉREZ**

Subdirectora de Producción de Guías de  
Práctica Clínica

**JAIME HERRERA RODRÍGUEZ MORENO**

Subdirección de Implantación y Disseminación

**DIANA ESPERANZA RIVERA RODRÍGUEZ**

Subdirectora de Participación y Deliberación

**SANDRA LUCÍA BERNAL**

Subdirección de Difusión y Comunicación

---

**EQUIPO TÉCNICO DE APOYO**

Laura Catalina Prieto

Lorena Andrea Cañón

Diana Isabel Osorio

## GRUPO DESARROLLADOR DE LA GUÍA – GDG

### DIRECCIÓN Y COORDINACIÓN

#### Guillermo Sánchez Vanegas

- Médico y Cirujano
- Especialista en Epidemiología General
- Magíster en Epidemiología Clínica
- Doctor en Salud Pública
- Fundación Universitaria de Ciencias de la Salud - FUCS
- Director de la Guía de Práctica Clínica para la prevención, diagnóstico y tratamiento del sobrepeso y la obesidad en adultos.

#### Diana Carolina Buitrago García

- Enfermera
- Especialista en Epidemiología Clínica
- Magíster en Epidemiología Clínica (c)
- Fundación Universitaria de Ciencias de la Salud -FUCS
- Coordinadora Administrativa de la Guía de Práctica Clínica para la prevención, diagnóstico y tratamiento del sobrepeso y la obesidad en adultos.

### EXPERTOS TEMÁTICOS

#### Iván Darío Escobar Duque

- Médico Internista
- Endocrinólogo
- Presidente de la Fundación Colombiana de Obesidad

#### Fanny Aldana Parra

- Nutricionista Dietista
- Especialista en Epidemiología Clínica
- Asociación Colombiana de Nutrición Clínica

#### Luis Fernando Dorado

- Médico Internista
- Endocrinólogo
- Asociación Colombiana de Endocrinología Diabetes y Metabolismo

#### Patricio López Jaramillo

- Médico
- Especialista en Endocrinología
- Doctor en Ciencias
- Director de Investigaciones
- Fundación Oftalmológica de Santander (FOSCAL),
- Instituto de Investigaciones
- Facultad de Salud, Universidad de Santander (UDES)

#### César Guevara

- Médico
- Especialista en Cirugía General
- Especialista en Laparoscopia Avanzada y Cirugía Bariátrica
- Presidente Asociación Colombiana de Obesidad y Cirugía Bariátrica ACOCIB
- Miembro de la International Federation for Surgery of Obesity and Metabolic Disorders IFSO

### Rami Mikler

- Médico
- Especialista en Cirugía General
- Miembro de ACOCIB (asociación Colombiana de Obesidad y Cirugía Bariátrica),
- IFSO (International Federation for the Obesity Surgery), ACC (Asociación Colombiana de Cirugía), FUNCOBES, ASMBS (Asociación Americana de Cirugía Bariátrica y Metabólica)

### Jonny Alonso Garzón

- Médico
- Deportólogo
- Fundación Universitaria de Ciencias de la Salud -FUCS

### José Fernando Vera

- Médico
- Pediatra
- Gastroenterólogo Pediatra
- Magíster en Ciencias de la Nutrición
- Especialista en Epidemiología Clínica
- Asociación Colombiana de Pediatría

### Álvaro Jácome Orozco

- Médico
- Pediatra
- Asociación Colombiana de Pediatría

### Ivonne Andrea Rincón

- Médica Familiar
- Fundación Universitaria de Ciencias de la Salud -FUCS

## EQUIPO METODOLÓGICO

### Guillermo Sánchez Vanegas

- Médico y Cirujano
- Especialista en Epidemiología General
- Magíster en epidemiología clínica
- Doctor en Salud Pública
- Fundación Universitaria de Ciencias de la Salud -FUCS
- Líder Metodológico de la Guía de Práctica Clínica para la prevención, diagnóstico y tratamiento del sobrepeso y la obesidad en adultos.

### Ingrid Arévalo Rodríguez

- Psicóloga Magíster en epidemiología clínica
- Doctora en pediatría, obstetricia y ginecología, medicina preventiva y salud pública
- Fundación Universitaria de Ciencias de la Salud -FUCS
- Coordinadora Metodológica de la Guía de Práctica Clínica para la prevención, diagnóstico y tratamiento del sobrepeso y la obesidad en adultos.

### Magda Jeannette Alba

- Médica Cirujana
- Especialista en epidemiología
- Magíster en Epidemiología Clínica (c)
- Fundación Universitaria de Ciencias de la Salud -FUCS
- Epidemióloga de la Guía de Práctica Clínica para la prevención, diagnóstico y tratamiento del sobrepeso y la obesidad en adultos.

### **Magda Cepeda**

- Médica Cirujana
- Magíster en Epidemiología Clínica
- Doctora en Epidemiología (c)
- Fundación Universitaria de Ciencias de la Salud -FUCS

### **Ada María Sánchez**

- Psicóloga
- Magíster en Psicoterapia Familiar
- Fundación Universitaria de Ciencias de la Salud -FUCS
- Coordinadora Componente Cualitativo Participación de Pacientes

## **EQUIPO DE EVALUACIÓN ECONÓMICA**

### **Oscar Gamboa Garay**

- Especialista en Estadística
- Magíster en Economía
- Fundación Universitaria de Ciencias de la Salud -FUCS

### **Nataly Preciado Quintero**

- Enfermera
- Especialista en Epidemiología Clínica
- Magíster en Ciencias Económicas (c)
- Fundación Universitaria de Ciencias de la Salud -FUCS

### **Fabio Alexander Sierra Matamoros**

- Psicólogo
- Magíster en Epidemiología Clínica
- Fundación Universitaria de Ciencias de la Salud -FUCS

### **Carlos Adolfo Gamboa Garay**

- Economista
- Fundación Universitaria de Ciencias de la Salud -FUCS

### **Teófilo Lozano Apache**

- Ingeniero Industrial
- Especialista en Estadística
- Fundación Universitaria de Ciencias de la Salud -FUCS

## **ESTUDIANTES VINCULADOS AL GRUPO DESARROLLADOR**

### **Hernán Jafet Arrieta Guzmán**

- Residente
- Programa de Medicina Familiar
- Fundación Universitaria de Ciencias de la Salud -FUCS

### **Gilberto Buitrago Lizarazo**

- Residente
- Programa de Medicina Familiar
- Fundación Universitaria de Ciencias de la Salud -FUCS

### **Viviana Filizzola Montero**

- Residente
- Programa de Endocrinología
- Fundación Universitaria de Ciencias de la Salud -FUCS



### **Sergio Andres Fuentes Paris**

- Residente
- Programa de Medicina Interna
- Fundación Universitaria de Ciencias de la Salud -FUCS

### **Natalia Godoy Casasbuenas**

- Joven Investigadora

### **Roger David Medina Ramírez**

- Joven Investigador

## **EQUIPO EDITORIAL**

### **César Cortez**

- Corrector de Estilo

### **Mauricio Niño Ruiz**

- Diseñador Gráfico

### **Yuly Barón**

- Diseñador Gráfico

### **Leidy Johanna León**

- Asistente Administrativa

## **FINANCIACIÓN**

La presente Guía de Práctica Clínica fue financiada con recursos del Ministerio de Salud y Protección Social de la República de Colombia, a través de la Convocatoria 637-2013 de Colciencias.

## **DERECHOS DE AUTOR**

Las consideraciones de propiedad intelectual están basadas en lo consignado en la cláusula DÉCIMO PRIMERA DE PROPIEDAD INTELECTUAL dispuesta en el contrato de financiación de la convocatoria 637 de 2013. “De acuerdo con el artículo 31 de la ley 1150 de 2011, Colciencias sede a la entidad los derechos de propiedad intelectual que pudieran resultar de este contrato. La entidad definirá la titularidad de los derechos de propiedad intelectual derivados de los resultados de la ejecución del contrato. Sin perjuicio de los derechos de propiedad intelectual establecidos los resultados de las investigaciones y desarrollos tecnológicos y de innovación que se deriven del presente contrato, deberán ser divulgados por Colciencias.

La información y datos contenidos en esta Guía de Práctica clínica son resultado de un proceso de investigación riguroso, realizado de manera independiente por el Grupo Desarrollador de Guía-GDG, el cual estuvo integrado por investigadores de la Fundación Universitaria de Ciencias de la Salud - FUCS, Hospital Central de la Policía, Sociedad Colombiana de Oftalmología SCO, Asociación Colombiana de Oftalmología Pediátrica ACOPE, Federación Colombiana de Optómetras, Asociación Colombiana de Pediatría y la Fundación Clínica Leticia. El ente financiador realizó seguimiento a la elaboración del presente documento garantizando la libertad no condicionada de los contenidos de la guía. Todos los miembros del Grupo Desarrollador, participantes directos de los procesos de desarrollo, y las personas que participaron en la revisión externa realizaron la declaración de conflictos de interés



# Contenido

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| ¿Qué es la obesidad?                                         | 3  |
| ¿Cómo está mi peso?                                          | 4  |
| ¿Qué es obesidad abdominal?                                  | 4  |
| ¿Cómo evito tener obesidad o sobrepeso?                      | 5  |
| ¿Qué debo hacer para que mis hijos tengan un peso saludable? | 7  |
| ¿Por qué puedo tener obesidad o sobrepeso?                   | 7  |
| ¿Cuánto peso debo perder?                                    | 8  |
| ¿Hay tratamiento para la obesidad?                           | 8  |
|                                                              | 10 |

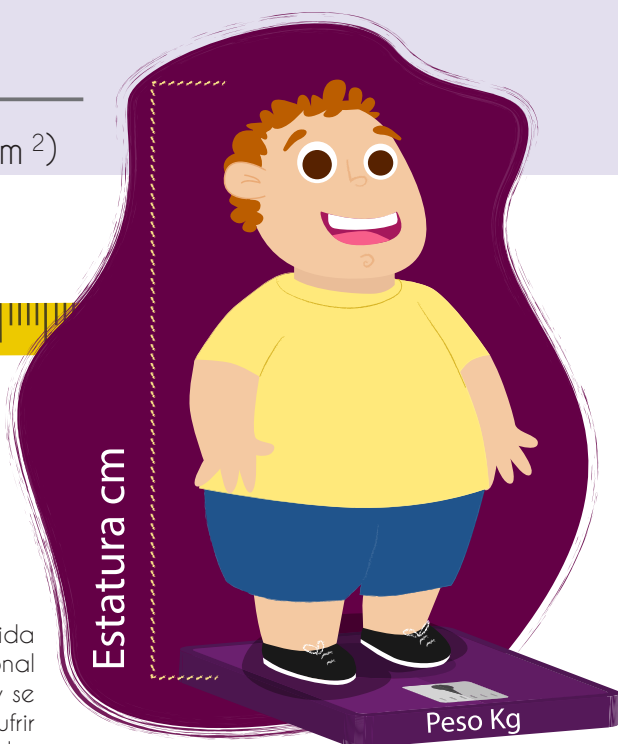
## ¿Qué es la obesidad?

Se llama obesidad a todo incremento del peso del cuerpo debido a un aumento de la grasa, que puede causar cambios en el estado de salud de las personas.

## ¿Cómo está mi peso?

Para saber cómo se encuentra su peso, se realiza un cálculo matemático que relaciona el peso con la talla que usted tiene; a esta relación se le llama índice de masa corporal (IMC) y se realiza de la siguiente manera:

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso (kg)}}{\text{estatura (m}^2\text{)}}$$



Este valor es una medida indirecta del estado nutricional en que usted se encuentra y se relaciona con el riesgo de sufrir Diabetes Mellitus, enfermedades del corazón y del cerebro.

Debe conocer su peso y su estatura para poder calcularlo y no olvide preguntarle a su médico por su índice de masa corporal al momento de asistir a consulta médica.



Hora de las conclusiones: las puede consultar con la siguiente tabla:

|                                                                                   | Valor IMC | Diagnóstico clínico |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------|
|  | < 25      | Normal              |
|  | 25 - 29.9 | Sobrepeso           |
|  | > = 30    | Obesidad            |



Normal

Si su índice de masa corporal se encuentra normal, quiere decir que su riesgo de sufrir enfermedades del corazón y del cerebro es menor que el de las otras personas. Pero antes de concluir que todo está normal hay que verificar como está distribuida la grasa en su cuerpo.



Sobrepeso

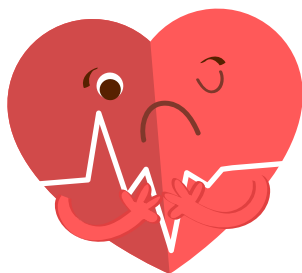
Si su índice de masa corporal se encuentra en sobrepeso, quiere decir que usted tiene más riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con el sobrepeso como diabetes, infarto en el corazón o cerebro y elevación de las grasas en la sangre, por lo que se recomienda que en la consulta médica se le evalúe para conocer el estado de estas enfermedades.



Obesidad

Si su índice de masa corporal se encuentra en obesidad quiere decir que usted tiene un riesgo alto de sufrir enfermedades relacionadas con la obesidad como el infarto del corazón y diabetes.

## ¿Qué significa infarto?



Se trata de una enfermedad en la que la sangre deja de pasar por las arterias del corazón o cerebro produciendo una falta de nutrientes y oxígeno que se manifiesta con síntomas como dolor en el pecho, parálisis de un brazo o pierna, dificultad para hablar e incluso el riesgo de morir.

# ¿Qué es obesidad abdominal?

La valoración de la grasa abdomen, es la medida que mejor se ha relacionado con las enfermedades graves asociadas a la obesidad (diabetes, infarto del corazón o del cerebro).

Esta se logra midiendo la circunferencia de la cintura, no olvide preguntarle a su médico quien realizará la medición en la consulta a la que usted asista.

Para las mujeres la circunferencia de la cintura es normal si se encuentra menor de 80 centímetros.

80 cm



Para los hombres la circunferencia de la cintura es normal si se encuentra menor de 90 centímetros.

90 cm



# Prevención de obesidad en niños

Cualquier niño puede tener obesidad o sobrepeso si tiene alguno de los siguientes factores de riesgo:



Ser hijo de padres con sobrepeso u obesidad o tener familiares cercanos (hermanos, abuelos) con sobrepeso u obesidad



Sobrepeso de la madre en el momento de quedar embarazada.



Madre fumadora activa o pasiva.



Sobrepeso u obesidad adquirido por la madre durante el embarazo.



Peso al nacer: menos de 2500 gramos y más de 4000 gramos).



Aumento rápido de peso en el primer año de vida



La lactancia exclusiva hasta los 6 meses de vida es un buen inicio para combatir la obesidad en los niños. Recuerda "lo que empieza bien termina bien".

La lactancia materna exclusiva previene la obesidad en niños.



## Niños menores de 5 años



Los niños menores de 5 años deben realizar 3 horas diarias de ejercicio físico.



La lonchera de los niños debe ser saludable ya que en las tiendas escolares la venta de algunos productos son de pobre valor nutritivo y alto contenido de azúcares y grasas que son malas para la salud.



## Niños de 5 a 12 años



Los niños desde los 5 años y jóvenes hasta los 17 años deben hacer al menos 3 veces a la semana una hora de ejercicio.



Se debe evitar el uso de televisión y/o aparatos electrónicos que los alejen del ejercicio y si se les permite, debe ser menos de dos horas al día.



# Prevención de obesidad en adultos



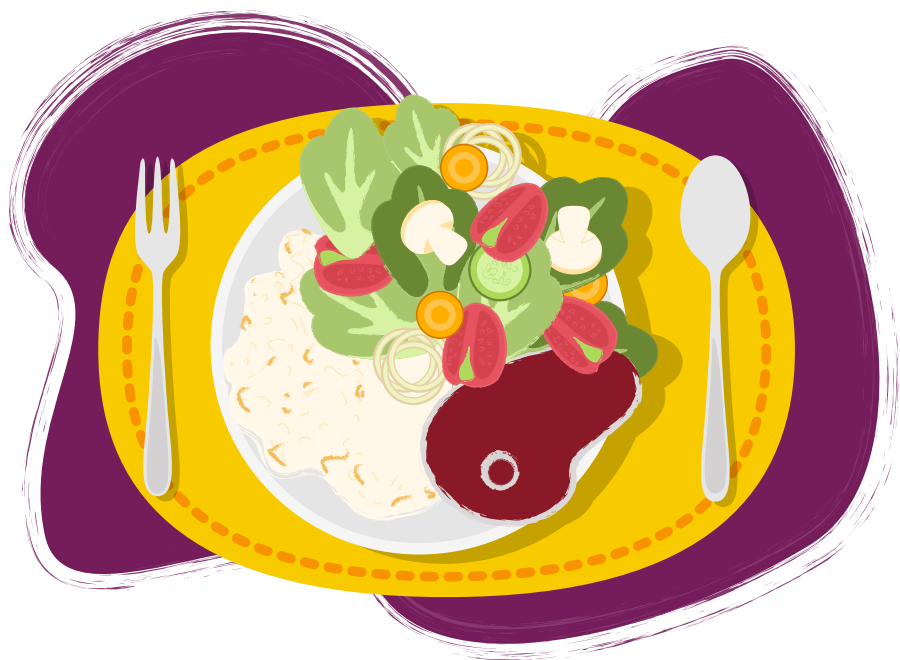
Se recomienda tener una alimentación adecuada, privilegiando el consumo de frutas y verduras y disminuyendo el consumo de alimentos fritos y dulces. La manera adecuada de alimentarse debe hacerse durante toda la vida.



Las personas mayores de 18 años deben realizar como mínimo 150 minutos de ejercicio por semana (caminar, montar bicicleta).



El ejercicio también tiene otros beneficios como disminución del dolor y mejor movilidad de las articulaciones, disminución del valor de las grasas en la sangre (colesterol y triglicéridos) y muchos otros.





## ¿Cuánto peso debo perder?

Si usted es adulto y su médico le ha dicho que tiene sobrepeso u obesidad, la meta inicial es perder al menos 5% del peso. Esta meta se debe cumplir entre 6 meses y un año después de haber iniciado los cambios en el estilo de vida (alimentación saludable y actividad física)



Por ejemplo si usted es obeso y su peso actual es de 100 kg de peso, debe perder al menos 5 kg y mantenerse en 95 kg.



Si se logran mayores pérdidas de peso, se pueden lograr mayores beneficios para su salud.



# ¿Hay tratamiento para la obesidad?



Si usted tiene sobrepeso u obesidad y desea bajar de peso es necesario que combine una alimentación saludable con actividad física.



Usted debe modificar su dieta supervisado por el médico y la nutricionista.



Para lograr reducir peso se requiere realizar actividad física vigorosa al menos 300 minutos a la semana (una hora diaria 5 días a la semana). Esta actividad física debe ser recomendada por su médico.



Se recomienda por ejemplo, caminar rápidamente, montar bicicleta. Recordando que cualquier actividad vigorosa debe ser recomendada por su médico.



Algunos pacientes pueden necesitar medicamentos que únicamente pueden ser indicados por su médico.



Si no se logran las metas de pérdida de peso con estas medidas, los profesionales de la salud le indicaran si es necesario realizar otro tipo de tratamientos.



Recuerde el éxito para lograr y mantener un peso saludable se basa en ejercicio diario y alimentación saludable.

## Guía de Práctica Clínica

para la prevención, diagnóstico  
y tratamiento del sobrepeso y la  
obesidad en adultos.

Sistema General de Seguridad Social  
en Salud-Colombia  
© Ministerio de Salud y Protección Social  
Departamento Administrativo de Ciencia, Tecnología  
e Innovación Colciencias

*Para pacientes, padres y cuidadores*

