



## ¿POR QUÉ PREVENIR Y REDUCIR LA OBESIDAD ES CRUCIAL EN TIEMPOS DE COVID-19?

Es posible que sepas que la edad es uno de los mayores factores de riesgo para contraer COVID-19, y las personas mayores tienen más probabilidades de enfermarse gravemente debido a dicha infección. Sin embargo, varios estudios muestran que **otro factor menos conocido está causando que las personas se enfermen de la misma forma cuando contraen el nuevo coronavirus: la obesidad.**

### Por qué es relevante la obesidad

Definida como un **índice de masa corporal (IMC) de 30 o más**, la obesidad afecta aproximadamente al **40% de la población** tan solo en Estados Unidos. Esto ha creado una situación más riesgosa durante la pandemia, pues tanto las personas jóvenes como mayores que padecen obesidad tienen más probabilidades de requerir un ventilador o de ingresar a cuidados intensivos, pues les cuesta más trabajo luchar contra el virus por sí mismas.

«Aunque algunas personas con obesidad padecen afecciones subyacentes que son factores de riesgo para contraer COVID-19, **es importante saber que la obesidad por sí sola es un gran factor de riesgo**», subrayó Hans J. Schmidt, jefe de cirugía bariátrica en el Hackensack University Medical Center.

“Esto es una especie de revelación para la gente”, indicó Aram E. Jawed, cirujano bariátrico en el Centro Médico JFK de Hackensack Meridian Health. «**No comprenden ni se dan cuenta de que el solo hecho de tener obesidad pone a su sistema inmunológico en un nivel de inmunidad tan bajo que no puede combatir el virus por su cuenta**».

Su cuerpo no solo es menos capaz de combatir el virus, sino que también **es más probable que lo transmitan a otras personas**. Esto se debe a la naturaleza inflamatoria de la obesidad, que **provoca la diseminación viral prolongada**, lo que significa que el virus se incrementa en el aliento y puede propagarse con mayor facilidad. Esto puede ser particularmente dañino si el virus ha mutado a una cepa más virulenta dentro del cuerpo, **pues hará que combatirlo sea más difícil para la persona con obesidad y para los demás**.

Todavía no existe una **vacuna para la COVID-19**, pero al doctor Jawed le preocupa que una vez que se produzca una, **puede ser menos efectiva para la población con obesidad**, porque históricamente, la afección ha creado una respuesta inmune disminuida a las vacunas para otros virus.



## ¿POR QUÉ PREVENIR Y REDUCIR LA OBESIDAD ES CRUCIAL EN TIEMPOS DE COVID-19?

### Cómo reducir tu riesgo

Actualmente, las mejores defensas contra la COVID-19 son seguir las pautas de salud (es decir, distanciamiento social, usar una máscara facial, etc.), así como **fortalecer tu sistema inmunológico**. Una forma de hacerlo es **perdiendo peso**.

Dado que muchas personas trabajan desde casa o siguen aisladas en sus hogares, el doctor Schmidt sugiere **usar este tiempo para concentrarse en la salud personal**.

“Esta es una oportunidad para que las personas se concentren en sí mismas y se vuelvan más saludables”, apuntó. «**Esfuézate por aumentar tu actividad y come de manera más saludable dedicando un tiempo a cocinar buena comida en lugar de ordenarla**. En la medida de lo posible, haz de esto un cambio positivo en tu estilo de vida, en lugar de un cambio negativo».

Pero no todo el mundo puede lograr una pérdida de peso sostenida con éxito solo con dieta y ejercicio. **Si lo has intentado todo y no puedes mantener el peso, y posees un IMC de 35 o más, puedes beneficiarte de la cirugía bariátrica**.

“Podrías considerar un procedimiento mínimamente invasivo y de bajo riesgo que te permitirá perder peso de por vida, lo que puede reducir la inflamación de manera significativa y fortalecer tu inmunidad”, aseguró Jawed.

Con base en lo anterior, si estás considerando la cirugía bariátrica, acércate a un experto en el ramo para que te ayude a determinar qué procedimiento es el mejor para ti.

ClickISalud