

## HABLEMOS DE SALUD

Con la Escuela de Medicina de la UPR

### Riesgos de la obesidad



**Laisha Báez Negrón**  
Jefa de Residentes, Sección de Reumatología

La obesidad es una de las condiciones más serias que enfrentamos actualmente. Está asociada a un sinnúmero de enfermedades incluyendo la diabetes, la hipertensión arterial, niveles altos de colesterol y triglicéridos, las enfermedades cardíacas y hasta cáncer. Se estima que entre el 35% y 40% de la población en Puerto Rico padece de esta condición.

La obesidad se define como el exceso de grasa corpórea o tejido adiposo. La función principal es almacenar energía en el organismo. Sin embargo, en los años 90 se empezaron a identificar otras funciones del tejido adiposo, incluyendo proteínas secretadas por las células grasas (adipocitos) llamadas adipocitoquinas. Interesantemente, estas sustancias pueden alterar el sistema inmunitario. Por lo tanto, un exceso de grasa podría a su vez causar inflamación y tener un rol importante en las enfermedades reumáticas tales como la osteoartritis, artritis psoriásica y gota.

La osteoartritis es la causa más común de discapacidad en nuestra población. Esta enfermedad se caracteriza por degeneración del cartílago en la coyuntura. En las personas que padecen de obesidad, las rodillas son las articulaciones más afectadas. Por cada 10 libras de sobrepeso aumenta un 36% el riesgo de desarrollar osteoartritis de las rodillas. Se esperaría que en la obesidad sólo se afecten las articulaciones que soportan el peso corporal co-

mo las rodillas y caderas. Sin embargo, también se ha reportado una mayor predisposición a sufrir de osteoartritis de las manos. Este dato sostiene la teoría de que la obesidad es una enfermedad que no sólo tiene repercusiones por factores mecánicos, sino también por los efectos inflamatorios mediados por las adipocitoquinas. Es indispensable que los pacientes bajen de peso para evitar la progresión de la osteoartritis. Además, se estima que la reducción de un 10% de peso mejora la movilidad y disminuye el dolor de las articulaciones afectadas.

RODILLA NORMAL



RODILLA CON OSTEOARTRITIS



shutterstock

La artritis psoriásica es una enfermedad inflamatoria crónica que se manifiesta por la coexistencia de psoriasis y artritis. Se ha identificado que la obesidad es un factor de riesgo para desarrollar esta enfermedad. Incluso, los pacientes que padecen de artritis psoriásica y obesidad suelen tener síntomas más severos y pobre respuesta a la farmacoterapia que aquellos que tienen un peso normal. Por otro lado, la reducción de peso disminuye significativamente la severidad de la artritis psoriásica.

La gota es una artritis inflamatoria que se caracteriza por la acumulación de ácido úrico en las coyunturas, ocasionando episodios de dolor e inflamación severa de las articulaciones afectadas. Existe amplia evidencia científica que demuestra la asociación de obesidad con niveles altos de ácido úrico. Al igual que en la artritis psoriásica la disminución de peso reduce la prevalencia y severidad de la gota.

La obesidad es una enfermedad crónica que es prevenible pero también tratable. Es de vital importancia la educación e implementar medidas para disminuir la prevalencia de esta condición que tiene un impacto negativo en múltiples enfermedades, incluyendo las condiciones reumáticas.

Hablemos de Salud es una sección desarrollada por la Escuela de Medicina del Recinto de Ciencias Médicas de la UPR que busca informar y establecer un diálogo directo de la facultad médica de la Escuela con la ciudadanía sobre los temas más apremiantes de la salud y la medicina.

#### CARTA DEL DÍA



Piden mayor firmeza contra la basura.

### A multar por la basura

No debe haber un mes para la conservación y la protección de Puerto Rico. Debe haber una campaña permanente para educar al pueblo sobre el daño que nos hace la basura, especialmente en nuestros ríos y cuerpos de aguas.

¿Dónde están los letreros sobre multas por arrojar basura? ¡Ya ni se ven! Nunca pensé que iba a funcionar el que tuviéramos que usar cinturón de seguridad (lo cual apoyo); pero debido a las multas y campañas de publicidad, el pueblo lo usa.

¿Queremos menos basura? Empecen a multar con firmeza.

Liz Colom  
San Juan

#### NEWSLETTER OPINIÓN

Manténgase al tanto de los análisis y opiniones sobre los sucesos de actualidad. Reciba por correo electrónico nuestro boletín con columnas del día.

Regístrese en  
<https://newsletters.elnuevodia.com>

### Hay que poner freno al “guiso fácil”

La corrupción se ha convertido en un virus de agencias y gobierno. Este mal no se puede seguir tratando con pleitesía a los que se aprovechan para lucrarse. No importa la cooperación, los actos de avaricia deben tener un castigo justo para crear conciencia... sentencias de cárcel de no menos de cinco años y reponer todo el dinero. Las agencias de justicia federales y estatales no pueden permitir que siga el “guiso fácil”.

Joe Calzadilla  
San Juan



Reclaman castigos fijos por corrupción.



El gobernador de Florida Ron DeSantis.

### Preocupa DeSantis

Me preocupan mucho las próximas elecciones en los Estados Unidos. Si el gobernador de Florida Ron DeSantis gana la presidencia, será peor que Donald Trump con toda su intolerancia. Es un lobo vestido de oveja, cuidado.

Julio Quintana  
San Juan

#### GUÍAS CARTAS

Escriba a:  
Cartas  
P.O. Box 9227512  
San Juan, P.R. 00922-7512

Internet: [cartas@elnuevodia.com](mailto:cartas@elnuevodia.com)

Preguntas: (787) 641-8000,  
extensión 5004

El texto no debe tener una extensión mayor de 200 palabras y está sujeto a edición por razón de espacio. Debe incluir nombre, dirección y teléfono. Por espacio, no todas las cartas recibidas se publican.

#### RECORDAR ES VIVIR

Comparta la alegría del reencuentro con sus compañeros de estudio.

Envíe su foto de grupo e información a: [recordaresvivir@elnuevodia.com](mailto:recordaresvivir@elnuevodia.com)  
También puede escribir a: Recordar es vivir / El Nuevo Día  
P.O. Box 9227512 San Juan, P.R. 00922-7512