



La obesidad se asocia con diversas enfermedades crónico-degenerativas, como la diabetes mellitus, las dislipidemias, la hipertensión, así como el cáncer de mama, endometrio y colon, los cuales incrementan el riesgo de fallecimiento a temprana edad. No menos importantes son las alteraciones respiratorias vinculadas con el exceso de peso, pues disminuyen la calidad de vida.

“De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del 2012, la incidencia de la obesidad en personas mayores de 20 años es de 38.8 por ciento, lo que representa un grave problema debido a que el exceso de grasa afecta el funcionamiento de varios órganos, entre los que se encuentran las vías respiratorias”, refiere la doctora Martha Patricia Sierra Vargas, investigadora del Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias (INER).

Agrega que, derivado del exceso de grasa, existe una disminución en la distensión de la pared torácica y del diafragma; también se altera el intercambio de gases propio de la respiración, se incrementan las concentraciones de bióxido de carbono en el organismo, se presenta una oxigenación deficiente que deteriora el sistema inmunológico, aumenta el estado inflamatorio y favorece la aparición de enfermedades respiratorias

“Entre esos padecimientos se encuentran la apnea obstructiva del sueño, que ocasiona ronquidos, pausas en la respiración durante el sueño y somnolencia diurna. En segundo lugar, se ubican las infecciones en vías respiratorias; además, se considera a la obesidad un factor de riesgo para el asma. Existen estudios que han mostrado una asociación entre esta última y la obesidad, donde el riesgo de padecerla es de 1.4 a 2.2 veces en un sujeto obeso comparado con el que no lo es, prevalencia que aumenta en proporción al índice de masa corporal (IMC).

### **El proyecto científico**

Por dichas razones, un grupo de científicos mexicanos adscritos al INER, del cual forma parte la doctora Sierra Vargas, trabaja en un proyecto de ciencia ciudadana llamado “Sobrepeso y mi salud respiratoria”, que forma parte del portal “Ciencia que se respira” ([www.cienciaqueserespira.org](http://www.cienciaqueserespira.org)). Pone al alcance de la población un conjunto de herramientas

online que le permiten conocer el riesgo que tienen de desarrollar problemas respiratorios como consecuencia de la obesidad, trastornos asociados como la diabetes y el tabaquismo.

Además de incluir un video que explica claramente la problemática, se incluyen dos cuestionarios. Uno de ellos cuenta con una casilla donde el ciudadano debe marcar si es diabético, lo que ayuda a los investigadores a saber si cuando está expuesto a altos niveles de contaminantes presenta síntomas que pudieran ser el inicio de una enfermedad respiratoria.

Con el segundo cuestionario se identifica a la población con sobrepeso que presenta síntomas de Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC); el objetivo es implementar mejores estrategias preventivas de salud o mejorar los tratamientos existentes.

“La participación en el portal ‘Ciencia que se respira’ es totalmente gratuita, al igual que en el protocolo que está promoviendo el INER. Consiste en hacer determinaciones de lípidos y glucosa, así como estudios de la función pulmonar y de los riñones en aquellos sujetos que cumplan con los criterios de inclusión. La participación ciudadana nos ayudará a evaluar los métodos terapéuticos y los mecanismos de daño que no estén bien esclarecidos”, informa la doctora Sierra Vargas.

Debido al incremento progresivo en la obesidad, así como al impacto negativo que representa sobre la salud, es necesaria una mayor comprensión de sus efectos en las enfermedades respiratorias y la provisión de recursos adecuados para la atención integral a estos pacientes.

Para mayor información visita [www.cienciaqueserespira.org](http://www.cienciaqueserespira.org)

**Karina Galarza Vásquez**