OBESIDAD

Tratamiento farmacológico de la obesidad

INFORMACIÓN PARA PACIENTES

Miguel A. Rubio Herrera. Servicio de Endocrinología y Nutrición. Hospital Clínico San Carlos. Instituto de Investigación Biomédica del Hospital Clínico San Carlos (IdIISC). Facultad de Medicina. Universidad Complutense. Madrid.

Ana María Ramos-Levi. Servicio de Endocrinología y Nutrición. Hospital Clínico San Carlos. Instituto de Investigación Biomédica del Hospital Clínico San Carlos (IdIISC). Facultad de Medicina. Universidad Complutense. Madrid.

La obesidad es una enfermedad compleja y de múltiples causas, cuya aparición no depende siempre del control de las personas. En cualquier caso, el exceso de grasa corporal puede condicionar la salud a largo plazo.

Se sabe que los cambios en el estilo de vida (dieta y ejercicio adecuados) son muy importantes, pero no suelen ser suficientes para controlar el peso a largo plazo. Por ello, se debe recurrir a un tratamiento farmacológico de manera crónica, a semejanza de lo que se hace con otras enfermedades crónicas (como la hipertensión, el colesterol elevado, la diabetes, etc.).

¿Qué fármacos están disponibles para el tratamiento de la obesidad?

Actualmente los tratamientos más eficaces son los derivados de unas hormonas del propio organismo que ayudan a regular el apetito al mismo tiempo que producen saciedad, debido a que el estómago se vacía más lentamente.

Los medicamentos disponibles se basan en las acciones de los denominados "agonistas del receptor de GLP-1" (*glucagon like peptide-1*). Los que están comercializados en España son: semaglutida (Wegovy®) y tirzepatida (Mounjaro®).

Son fármacos bien tolerados y seguros para su uso a largo plazo, ya que son muy parecidos a las hormonas que hay en nuestro cuerpo. Prácticamente carecen de contraindicaciones y son compatibles con otros medicamentos.

¿Cómo se toman?

Al tratarse de hormonas (es decir, proteínas), normalmente deben administrarse pinchados de manera subcutánea (como la insulina o la heparina) una vez a la semana. El medicamento debe guardarse en la nevera (no en el congelador) para preservar su actividad y tiempo de caducidad. En un plazo breve se comercializarán comprimidos por vía oral, de administración diaria.

Lo habitual es ir aumentando la dosis cada 4 semanas durante un período de 3-4 meses, hasta alcanzar la dosis máxima tolerada que permita, en cada persona, perder al menos un 10-15 % del peso corporal. El equipo médico explicará al paciente cómo realizar esta escalada de dosis y le guiará en el seguimiento del tratamiento.

¿Qué otros cuidados se deben tener en cuenta?

Los fármacos por sí solos no hacen perder peso si no se acompañan de medidas de alimentación y de ejercicio físico. El equipo sanitario ayudará al paciente en este cometido.

La alimentación debe ser variada, rica en proteínas y fibra, de patrón mediterráneo. En la siguiente dirección de internet de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) hay modelos de dieta y recetas que facilitarán la realización de una pauta de alimentación apropiada: https://seedo-eat.es/.

También es necesario dedicar al menos 30 min al día de actividad física, realizando algunos ejercicios de fuerza. En la página web de la SEEDO se encuentran diferentes tipos de ejercicios físicos, según el nivel de entrenamiento previo: https://www.seedo.es/index.php/seedo-go.

¿Qué efectos secundarios son esperables con el tratamiento?

Los efectos secundarios derivan de la propia acción del medicamento. Al retrasar el vaciamiento gástrico, al inicio del tratamiento y, en particular, cuando se aumenta la dosis del fármaco, son frecuentes los síntomas gastrointestinales: sensación de "asco" por las comidas, a veces náuseas o incluso vómitos en personas más sensibles; también puede aparecer estreñimiento o diarrea. Los síntomas suelen ser leves o moderados, de escasos días de duración y que no obligan a suspender la medicación.

En la siguiente página web se encuentran algunas recomendaciones para controlar y/o aliviar estos síntomas: https://www.seen.es/documentos/verDocumento/informacion-farmacos-obesidad-manejo-efectos-goosen.

En caso de persistencia de los síntomas puede ser necesario rebajar la dosis del medicamento hasta que desaparezcan. El equipo médico guiará al paciente en estas modificaciones.

Si aparecen reacciones adversas diferentes a las comentadas, como erupciones cutáneas o dolor abdominal intenso, debe consultarse al médico cuanto antes.

¿Qué beneficios se pueden esperar?

Además de favorecer la pérdida de peso, estos fármacos son muy eficaces para controlar la diabetes. También pueden contribuir a reducir de manera adicional la presión arterial, las concentraciones de triglicéridos y de transaminasas, el hígado graso y el dolor de las articulaciones (si tiene artrosis de rodilla). En diferentes estudios clínicos se ha visto una mejoría de las apneas del sueño y de los síntomas de insuficiencia cardíaca, así como una reducción de los problemas cardiovasculares y una mejoría de la función renal.

Por tanto, el tratamiento tiene otros beneficios para la salud que van más allá de la simple pérdida de peso, en particular para personas con problemas respiratorios y enfermedades cardiovasculares.

¿Durante cuánto tiempo se debe tomar la medicación?

La obesidad es una enfermedad crónica y sería deseable no suspender la medicación porque se perderían los beneficios de estos fármacos, además de una recuperación gradual de peso. El médico puede orientar al paciente sobre la mejor manera de adaptar el tratamiento para que sea más coste-efectivo a largo plazo, disminuyendo algo la dosis, alargando el tiempo de administración, etc. Si por alguna razón se decide suspender la medicación, procurar hacerlo de manera gradual para evitar tener un rebote inesperado del peso.