Chile lidera los rankings de prevalencia mundial de obesidad y trastornos mentales, y con la pandemia se acrecentaron las cifras en ambos casos. Solo por obesidad somos el segundo país de la OCDE con las cifras más altas (74,2%), después de México (75,2%) y superando a Estados Unidos (71%).

En materia de salud mental, y de acuerdo a estudios epidemiológicos nacionales realizado por la Universidad de Concepción, el 22,2% de los adultos y 22,5% de los niños, niñas y adolescentes chilenos sufrió algún trastorno de salud mental durante el 2021. Asimismo, el 31,5% de los chilenos tendrá algún trastorno de esta naturaleza durante su vida.

Anuncio Patrocinado

La doctora Marcela Parada, máster en Psicofarmacología y psiquiatra del Centro Comunitario de Salud Mental de Lo Prado, explica que “las personas que tienen obesidad tienen más riesgo de sufrir enfermedades mentales y viceversa, pero solo algunas enfermedades. Por ejemplo, la probabilidad de sufrir trastornos por atracones cuando se vive con obesidad es 7 veces más alta que la población general. En el caso de depresión, bipolaridad y trastornos por ansiedad la posibilidad es 1,5 veces. Las personas con enfermedades mentales graves tienen tres a cuatro veces más riesgo de sufrir obesidad. Los pacientes con esquizofrenia son un grupo especialmente vulnerable con 3.5 veces”.

Estigma y sesgo

El estigma de la obesidad está generalizado en nuestra sociedad, y se basa en la suposición errónea de que la obesidad se deriva principalmente de una falta de autodisciplina y responsabilidad personal, obviando la evidencia reciente que muestra que la obesidad es una enfermedad crónica, resultado de la interacción entre factores conductuales, medioambientales, genéticos y metabólicos. Incluso, hay estudios que demuestran que existe un alto porcentaje de estigma, sesgo y discriminación desde los mismos equipos de salud hacia los pacientes.

Los efectos perjudiciales para la salud de este tipo de discriminación son múltiples e incluyen un deterioro profundo de la salud mental. Al respecto, la doctora María Paz Bizama, magíster en Nutrición y diplomada en trastornos de conducta alimentaria, de clínica BUPA Santiago y Hospital Dipreca, señala que lo importante es darle al paciente un enfoque compasivo, es decir que “cuando llega un paciente con

obesidad a la consulta, lo primero que se debe hacer es preguntarle por su historia, saber quién es esa persona y entender desde lo profundo por qué llegó ahí. Todo eso ayudará a comprender qué debemos hacer con ese paciente, qué línea de tratamiento seguir y desde ahí ayudarlo y acompañarlo".

Para Bizama, el enfoque compasivo y el adecuado acceso a información de calidad en salud, empodera al paciente y le permite elegir cómo quiere vivir y cómo puede tomar las mejores decisiones para su vida.

Para ambas profesionales, la educación es una de las grandes herramientas para derribar el estigma "Hay que partir por educar en las universidades, institutos, campañas comunicacionales y obviamente desde la política pública apuntando a la práctica clínica en el caso de los profesionales de la salud", afirma Parada. Y Bizama agrega que "los colegios son fundamentales en esta tarea, formando desde la primera infancia para que la relación obesidad y salud mental no sigan liderando las cifras en nuestro país y en el mundo".

y tú, ¿qué opinas?