



**SALUD EN**   
**PERSPECTIVA UH**  
**12**

INFORMACIÓN VERAZ  
PARA PROMOVER BIENESTAR

# OBESIDAD

**COORDINACIÓN DE  
INVESTIGACIÓN UH**

CARRERA DE MEDICINA Y CIRUGÍA  
CARRERA DE NUTRICIÓN

## SALUD EN PERSPECTIVA N 12

### UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

#### UNIDAD DE INVESTIGACIÓN. ESCUELA DE MEDICINA

**Dr. Ronald Evans-Meza, MSc Roger Bonilla-Carrión, Dr. Roberto Salvatierra-Durán. MSc  
Laura González-Picado**

Muchas personas al iniciar el contagio del Covid-19 a finales del 2019 y principios del 2020 creyeron que era la única epidemia que iban a enfrentar, pero al normalizarse las condiciones médicas, se obviaron dos emergencias sanitarias que estamos viviendo en forma continua desde hace más de 20 años, la pandemia del VIH/SIDA y por sobre todo la obesidad que vivimos a nivel mundial. Según los datos de Our World in data tiene una prevalencia del 13% de la población mundial.

La obesidad se define como un índice de masa corporal superior a 30. Precisamente, el Reporte Nutricional Global (Global Nutrition Report ) arrojó que más de un 34% de los costarricenses sufren de esta condición.

En las últimas dos décadas, cifras oficiales revelaron 593 muertes por malos hábitos alimenticios en Costa Rica. En el 2019, los datos del IHME registraron el fallecimiento de 24.500 costarricenses, si calculamos el 30% de estas personas, unos 7.350 difuntos sufrieron de obesidad ( al menos en algún momento de su vida , ya que el proceso de muerte por muchas causas disminuye la masa corporal)

Aunado a esto viendo que la causa prevalente de muerte en Costa Rica son las enfermedades coronarias 6.600 defunciones para el 2019, nos dice claramente que la obesidad como causal de fallecimientos, al menos en Costa Rica está grosamente subdiagnosticada, y creemos que se debería educar y concientizar a los médicos que la obesidad se debe de poner como motivo de deceso.

En vísperas del Día Mundial de la Obesidad (4 de marzo), la Coordinación de Investigación de la Escuela de Medicina de la Universidad Hispanoamericana analizó algunos datos de su morbilidad y mortalidad proporcionados por el departamento de estadísticas de la Caja Costarricense del Seguro Social y del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC) con el fin de hacer un nuevo llamado a la prevención con un estilo de vida salud basado en una buena sana alimentación y el ejercicio.

#### 1. TIEMPO

Entre los años 2019 a 2021, un total de 946 pacientes obesos recibieron atención en los servicios de la Caja Costarricense del Seguro Social. Al analizar el comportamiento anual entre 2019 a 2020 bajo de 302 a 102 casos, un descenso del 66.26% que puede estar relacionado que los diferentes sistemas de salud tenían como prioridad atender la

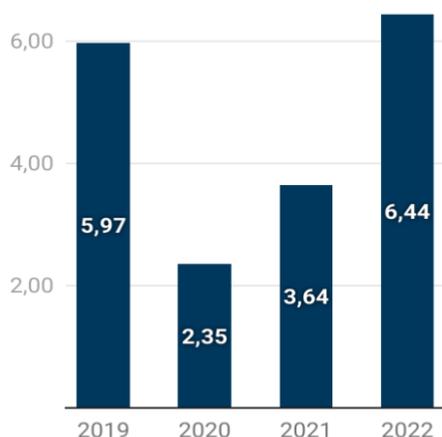
pandemia provocada por el SARS-CoV 2. Este panorama cambió entre 2021 a 2022 varió de 188 a 336 pacientes, un alza del 78.72%.

El impacto del sobrepeso es más contundente al calcular las tasas a nivel nacional. En el gráfico 1 se puede apreciar que, en el 2019, los especialistas atendieron a 5.97 pacientes, un año después descendió a 2.35 casos por cada 100 mil habitantes.

En el 2022, se registró el indicador más alto de 6.44 personas por cada 100 mil habitantes.

Gráfico 1.

### **Tasa anual de pacientes atendidos por obesidad en centros médicos públicos por cada 100 mil habitantes. Periodos del 2019 al 2022. Costa Rica.**



*Elaborado por la Coordinación de Investigación de la Escuela de Medicina de la Universidad Hispanoamericana con datos de estadística de la CCSS.*

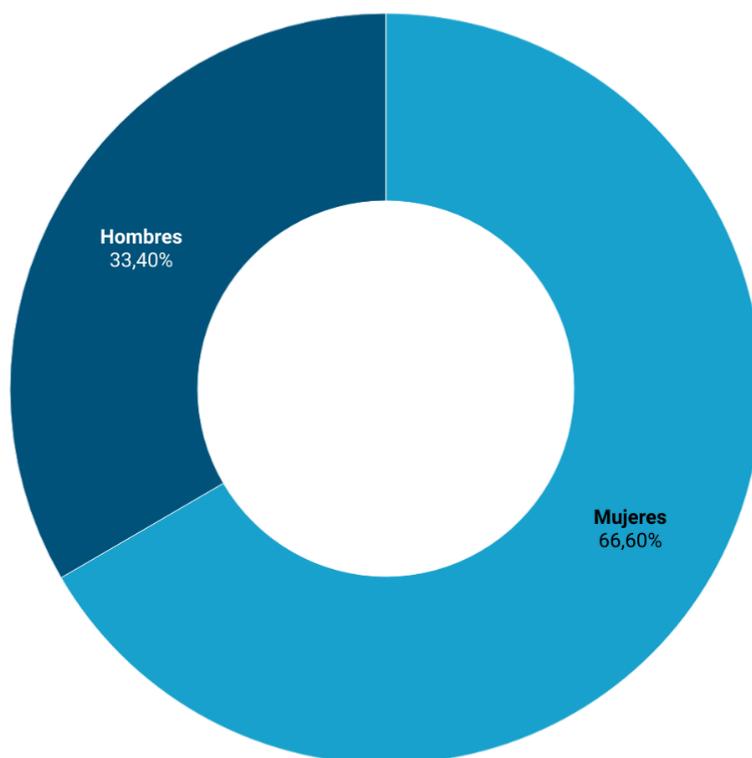
Creado con Datawrapper

## 2. SEXO

A nivel de sexos en los últimos cuatro años, la obesidad ha afectado más a las mujeres con un 66.60% (630 casos) y los varones alcanzaron un 33.40% (316).

Gráfico 2

### Pacientes con obesidad atendidos por los diferentes servicios de la CCSS entre el 2019 y 2022



*Elaborado por la Coordinación de Investigación de la Escuela de Medicina de la Universidad Hispanoamericana con datos del depto de Estadísticas de la CCSS.*

Creado con Datawrapper

En el periodo de 2019 hasta el 2022, la morbilidad en mujeres estuvo en el rango de 3.15 hasta 9.12 pacientes por cada 100 mil féminas. Estos indicadores contrastan con los varones que son indicadores menores de 1.55 a un máximo de 3.81 enfermos por cada 100 mil hombres. El 2022, es el año con las tasas más altas en ambos sexos.

Gráfico 3

**Comportamiento anual de los pacientes con obesidad atendidos por la CCSS agrupados por sexo. Tasas por cada 100 mil habitantes. Razón Mujer: Hombre.**

	2019		2020		2021		2022	
	Tasa	Razón M/H						
Hombre	3.73		1.55		3.11		3.81	
Mujer	8.25	2.17	3.15	2.00	4.18	1.32	9.12	2.36

*Elaborado por la Coordinación de Investigación de la Escuela de la Universidad Hispanoamericana con datos de la CCSS.  
Creado con Datawrapper*

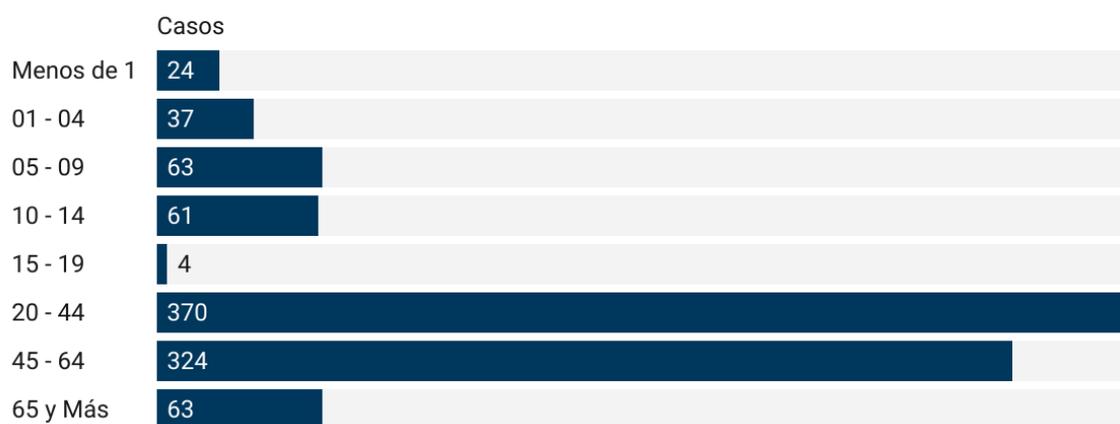
Otro dato de interés es la razón, en el 2019 se atendieron 2.17 mujeres por cada varón. En el 2020 tuvo una leve disminución de 2 féminas por cada hombre. Este comportamiento se mantuvo en el 2021, con una razón M:H 1.32, el digito más bajo del periodo analizado. En el 2022 se elevó a 2.36 M: H.

### 3. EDAD

Al revisar las cifras por grupos de edades, esta enfermedad ha impacto principalmente a dos subgrupos: 20 a 44 años reportaron 370 pacientes que representan un 39.11% y de 45 a 64 años con 324 casos, un 34.25% del total (946). Una situación preocupante por estar en plena edad productiva. Lamentable que 24 menores de un año enfrentan dificultades por tener malos hábitos alimenticios.

Gráfico 4

## Número de pacientes obesos por subgrupos de edades atendidos por la CCSS. Periodo del 2019 al 2022. Costa Rica.



*Elaborado por la Coordinación de Investigación de la Escuela de Medicina de la Universidad Hispanoamericana con datos del dpto de Estadística de la CCSS.*

Creado con Datawrapper

Para ahondar en este punto, se calcularon las tasas a nivel anual por cada subgrupo.

Los datos arrojan que, en los menores, los subgrupos de 05 a 09 años y de 10 a 14 años se encuentran las tasas anuales más elevadas de 6.41 hasta 6.65 casos por cada 100 mil menores.

Gráfico 5

### Tasas anuales por subgrupos de edades de pacientes atendidos por obesidad en la CCSS por cada 100 mil habitantes. Costa Rica.



Elaborado por la Coordinación de Investigación de la Escuela de Medicina de la Universidad Hispanoamericana con datos de la CCSS.

Creado con Datawrapper

En adultos, encontramos en el primer lugar el subgrupo de 45 a 64 años con tasas de 4.18 hasta 10.91 personas por cada 100 mil habitantes. Esta última cifra que se registró en el 2022 es la tasa más alta del periodo analizado.

En el segundo lugar, el subgrupo de 20 a 44 años con tasas anuales de 5.87 a un máximo de 6.85 casos por cada 100 mil personas.

#### 4. ESPACIO

Otro dato importante en esta radiografía de la obesidad es el impacto por provincias. Entre 2019 al 2022, encontramos en el Gran Área Metropolitana, Heredia tiene las tasas más altas durante dos de los cuatro años analizados. En el 2019, 10.98 y en el 2022, 9.08 pacientes por cada 100 mil heredianos. Le sigue Alajuela con 8.17 y 9 casos por cada 100 mil alajuelenses.

En las costas, en el primer lugar se ubica Guanacaste con tasas de 8.64 y 10.81 obesos por cada 100 mil guanacastecos. Le sigue Puntarenas con 6.1 hasta 6.46 casos por cada 100 mil puntarenenses.

Limón contabilizó tres de las tasas más bajas del periodo.

Gráfico 6

### Tasas anuales por provincia de pacientes obesos atendidos por la CCSS



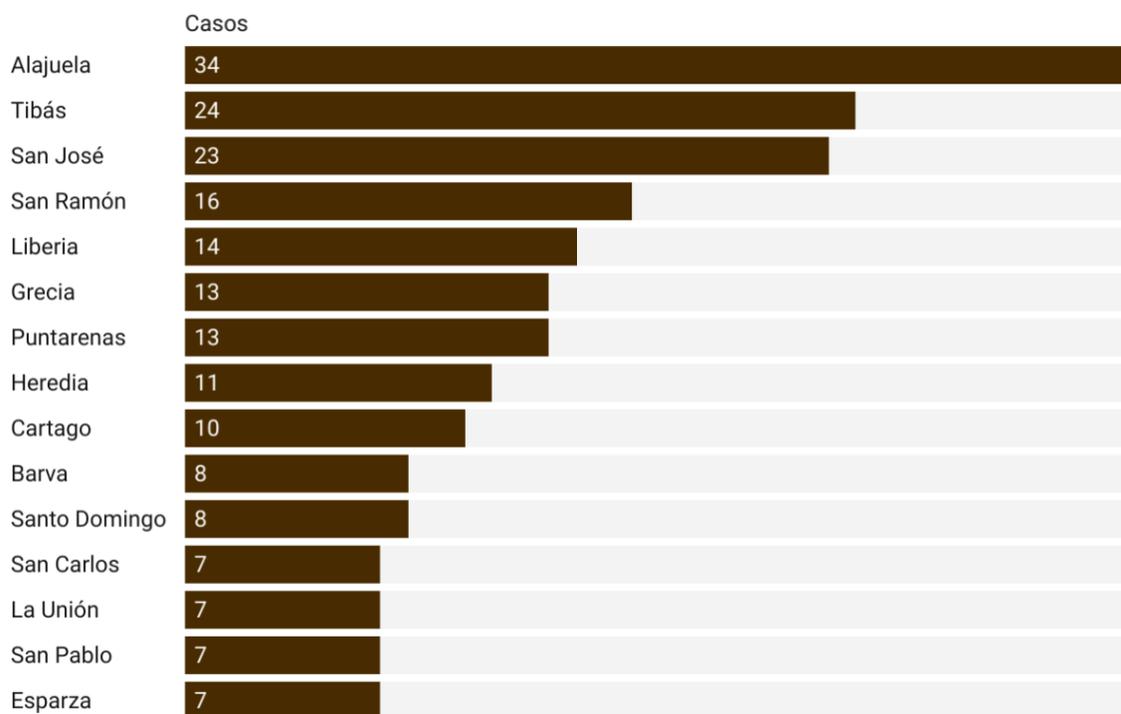
*Elaborado por la Coordinación de Investigación de la Escuela de Medicina de la Universidad Hispanoamericana con datos de la CCSS.*

Creado con Datawrapper

A nivel de cantones por números de casos en el 2022 en un listado de los 15 primeros lugares, Alajuela lideró con 34 pacientes. Le siguen Tibás (24) y San José (23). Mientras que San Carlos, Limón, San Pablo y Esparza ocupan la última posición con 7 casos.

Gráfico 7

### Cantones con las cifras más altas de pacientes atendidos por obesidad en el 2022. Costa Rica.



*Elaborado por la Coordinación de Investigación de la Escuela de Medicina de la Universidad Hispanoamericana con datos del CCSS.*

Creado con Datawrapper

### MORTALIDAD POR OBESIDAD

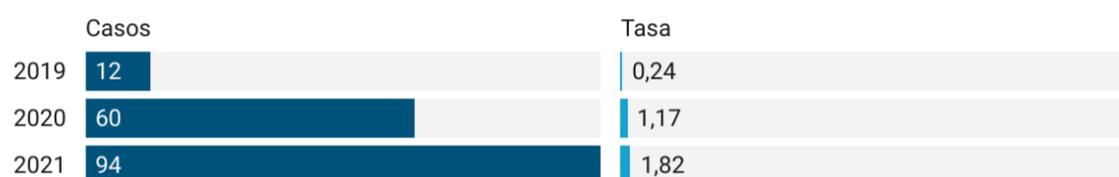
#### 1. TIEMPO

La mortalidad por obesidad entre el 2019 al 2021 cobró la vida 166 personas en el país. No se incluyen los datos del 2022 ya que los datos oficiales el INEC los divulgará en marzo.

Al estudiar las tasas, el 2021 tiene el indicador más alto de 1.82 muertos por obesidad por cada 100 mil habitantes.

Gráfico 8

## Número de defunciones y tasa nacional anual por obesidad. Costa Rica



*Elaborado por la Coordinación de Investigación de la Escuela de Medicina de la Universidad Hispanoamericana con datos del INEC.*

Creado con Datawrapper

A nivel de provincias, las tasas de mortalidad reflejan que entre el 2019 y 2020 contabilizaron un abrupto incremento. Alajuela pasó de 0.09 a 1.36 muertos por cada 100 mil alajuelenses. Mientras, Limón subió de 0.20 a 4.35 fallecimientos por cada 100 mil limonenses. Dicha tasa fue la más alta de este periodo.

Ahora si revisamos el 2021, San José subió de 0.90 a 2.03 muertes por cada 100 mil josefinos. En cambio, Limón bajó de 4.35 a 2.15 decesos por cada 100 limonenses. Pese a este descenso, fue la primera tasa más alta del año pasado.

A nivel general, podemos ver que las provincias que componen el Gran Área Metropolitana entre 2019 a 2021 registraron una tendencia al alza. Cartago varió de 0.37 a 1.84 fallecidos por cada 100 mil cartaginenses.

La situación es distinta en las provincias costeras que presentan altibajos. Guanacaste pasó de 0 a 1.78. Sin embargo, el año pasado baja a 1.25 muertes por cada 100 mil guanacastecos. En Puntarenas subió de 0.20 hasta llegar a un tope de 1.60 y luego disminuye a 1.39 fallecidos por cada 100 mil puntarenenses.

Las grandes variaciones señaladas anteriormente pueden deberse en parte a la pequeñez de los números de defunciones.

Gráfico 9

## Tasas por provincia de la mortalidad provocada por obesidad. Periodo del 2019 al 2021.

	2019	2020	2021
San José	0,30	0,90	2,03
Alajuela	0,09	1,36	1,82
Cartago	0,37	1,29	1,84
Heredia	0,38	1,33	1,69
Guanacaste	0,00	1,78	1,25
Puntarenas	0,20	1,60	1,39
Limón	0,22	4,35	2,15

*Elaborado por la Coordinación de Investigación de la Escuela de Medicina de la Universidad Hispanoamericana con datos del Instituto de Estadísticas y Censos.*

Creado con Datawrapper

Retomamos algunas recomendaciones a nivel nutricional que divulgamos en octubre del 2022.

### RETOMAR NUESTRAS RAÍCES ALIMENTARIAS AYUDARÁ A ENFRENTAR LA PANDEMIA DE KILOS

Ante este escenario de exceso de kilos que viene acompañado de otras patologías, la Dra. Yorleny Chacón, directora de la Escuela de Nutrición recomienda que el costarricense debe volver a las raíces de la alimentación sana.

“Por ejemplo: antes las personas podían comer olla de carne todos los días, una comida criolla, aunque más cargada de harinas, pero era una población físicamente más activa. El secreto es el balance. Sin embargo, la modificación en los hábitos de alimentación con la introducción de los diferentes tipos de comida rápida con menos ejercicio es lo que ha impactado al costarricense. Ahora la tendencia es en actividades familiares o de amigos sustituir el arroz con pollo o los picadillos por parrillas con altas cargas de grasas saturadas, pero las personas siguen siendo inactivos. Sin obviar que el teletrabajo y el encierro provocado por la pandemia del Covid 19 pasaron una alta factura por sobrepeso favorecido por el sedentarismo”

Para empezar a implementar buenos hábitos se debe tomar en cuenta la etapa fisiológica y las necesidades alimentarias de cada miembro de la familia. “En el desayuno se puede

preparar gallo pinto y servirse con moderación. El problema viene cuando le agregamos natilla hasta tocineta. Entonces, podemos consumir gallo pinto y huevos, siempre vigilando las porciones, máximo una taza y dos huevos al día” explicó la Dr. Chacón.

En cuanto a los diferentes turnos de comida, varios estudios internacionales señalan que no es necesario realizar los cinco tiempos de comida. No obstante, muchos costarricenses por razones de trabajo o presupuesto han dejado de lado la merienda o realmente no lo hacen porque no saben cómo hacerlo por el alto costo de la canasta básica.

Para la Dra. Chacón “en la feria del agricultor podemos encontrar productos a bajo costo. Una persona si compra diez bananos y una papaya, puede tener la fruta de toda la semana. Las personas deben comprender que por medio de la educación que le brinde un especialista podrán de una manera correcta y sencilla planificar los tiempos de comida. Para el almuerzo recuperar nuestras raíces al preparar un plato de arroz con frijoles acompañado de alguna leguminosa como las lenteja o garbanzos, los cuales tienen bajo índice glicémico. La proteína puede ser carne molida, atún, pollo, o pescado. Se ha perdido el hábito del casado, si se come con moderación cada porción. También, se debe volver al consumo de sopas y picadillos, es decir, comida casera”.

A esta lista de propósitos debemos reducir el consumo de azúcar refinada por tipo moreno, sustitutos o sino simplemente no utilizarlos. Otro producto de cuidado es la repostería que se puede sustituir por una tortilla acompaña de quesos bajos en grasas como complemento proteico.

La hidratación es un punto clave en su alimentación, el problema es que la gente sustituye el agua por bebidas gaseosas o frescos cargados de azúcar. “La gente debe comprender que lo que el cuerpo necesita es realmente agua para que pueda realizar todas las funciones metabólicas y fisiológicas normalmente”.

Otro de los problemas es que al costarricense no tiene educación nutricional para poder realizar una lectura de las etiquetas nutricionales de manera satisfactoria. Se guían por el precio y creen que comer sano es caro. “Las personas no saben hacer las combinaciones para poder potenciar el valor nutricional de cada uno de ellos. Por ello, la Clínica de Nutrición de la UH da orienta al público los lunes y martes de 8:00 a.m. a 1:00 p.m. y los jueves de 7:00 a.m. a 12 m. únicamente. Las personas pueden agendar su cita al teléfono 2241 9090 extensión 3274, en el horario de lunes a jueves de 8:00 a.m. a 1:00 p.m. También, al escribir al correo [clinicanutricion.aranjuez@uh.ac.cr](mailto:clinicanutricion.aranjuez@uh.ac.cr).

Finalmente, la buena actitud ayudará en la implementación de estos buenos hábitos de la mano del ejercicio diario.