



La salud mental y la condición de sobrepeso y obesidad

Mental health and overweight and obesity

Laura Itzel León Ortega

Prestadora de Servicio Social,

Programa Universitario: Obesidad, Sobrepeso, Salud,

Emociones: Atención cognitivo conductual, FES Zaragoza, UNAM

lauraitzel.n1312@gmail.com

<https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2025.15.57.93556>

Resumen

La salud mental, el sobrepeso y la obesidad, son un problema complejo y bidireccional que requieren de una atención multidisciplinaria, debido a que son una gran cantidad los factores que se derivan en personas que presentan o han presentado algún padecimiento como el sobrepeso o la obesidad. Dichos factores pueden presentarse en la vida diaria de las personas, afectando principalmente su estado de bienestar mental, y se presenta en diversas maneras, algunas de ellas son: los comportamientos alimentarios ya que algunas personas por su ritmo de vida, por estrés o por su estado de ánimo comen compulsivamente, la depresión es un factor muy importante ya que el sobrepeso y la obesidad se relacionan por consecuencias sociales debido al peso corporal de las personas, que va de la mano con la estereotipación del llamado en la sociedad como “cuerpo perfecto” refiriéndose a cuerpos delgados y “estilizados” provocando que quienes sufren de dichas enfermedades poco a poco caigan en un posible estado de depresión. La importancia de tratar el tema permite una mayor comprensión, por lo que en este artículo se realiza un análisis sobre la relación entre la salud mental, la obesidad y los aspectos psico-sociales.

Palabras clave: salud, condición de peso, mujeres, estrés, bienestar.

Abstract

Mental health, overweight, and obesity are complex, bidirectional problems that require multidisciplinary attention, given the large number of factors that contribute to people who are or have been overweight or obese. These factors can arise in people’s daily lives, mainly affecting their mental well-being, and can manifest in various ways, including: eating behaviors, as some people eat compulsively due to their lifestyle, stress, or mood; depression is a very important factor, as overweight and obesity are related to social consequences due to people’s body weight, which goes hand in hand with the stereotyping of what society calls the “perfect body,” referring to thin and “stylized” bodies, causing those who suffer from these diseases to gradually fall into a possible state of depression. The importance of addressing this issue allows for greater understanding, which is why this article analyzes the relationship between mental health, obesity, and psychosocial aspects.

Keywords: health, weight status, women, stress, well-being.

Recibido el 10 de septiembre de 2024.

Aceptado el 12 de abril de 2025.

Introducción

La salud mental es un estado de bienestar para tener equilibrio, entre las personas y el entorno socio-cultural que los rodea, incluye el bienestar emocional, psíquico y social e influye en cómo piensa, siente, actúa y reacciona una persona ante momentos de estrés. La salud mental es la base para el bienestar y funcionamiento efectivo de una persona y su comunidad. Existen diversos números de factores que influyen en la salud mental de una persona, puede verse afectada por factores y experiencias personales, la interacción social, los valores culturales, experiencias familiares, escolares y laborales (OPS, 2022).

La salud mental, el sobrepeso y la obesidad, son un problema complejo que requieren de una atención multidisciplinaria, debido a que son una gran cantidad los factores que se derivan en personas que presentan o han presentado algún padecimiento como el sobrepeso o la obesidad. Desde un enfoque de trabajo social, es fundamental la intervención con la comunidad o casos particulares en cuanto a la salud mental, el sobrepeso y la obesidad, de una manera integral que beneficie el bienestar de todas las personas, ya que se encuentran diversos factores como factores psicológicos, redes de apoyo, determinantes sociales, contextos socioeconómicos e incluso determinantes culturales (Segal & Gunturu, 2024).

La obesidad en México es un problema que ha alcanzado niveles muy altos y sumamente alarmantes, colocándolo en los primeros cinco países con obesidad a nivel mundial, la prevalencia de la obesidad se concentra en el grupo de personas que van de 40 a 60 años y a su vez se habla de un alto porcentaje en niñas y niños. Es por eso que la obesidad se ha convertido en el principal problema de salud en México, según datos de la Secretaría de Prevención y Promoción de la Salud. De acuerdo con datos actuales, se presenta un incremento alarmante en la prevalencia de la obesidad. Existen datos estadísticos que explican la gravedad de la obesidad en nuestro país, por ejemplo, Eduardo C. Lazcano Ponce y Teresa Shamah Levy, especialistas en Salud Pública (INSP, 2024), subrayan que la obesidad y el sobrepeso son problemas crecientes en el país. Entre 2006 y 2022, la prevalencia de obesidad aumentó un 21.4%. Otro dato alarmante es el sobrepeso infantil. El sobrepeso comienza desde los primeros cinco

años de vida, afectando al 37.3% de los niños de entre 5 y 11 años.

Este incremento temprano en el peso puede tener consecuencias graves para la salud futura de estos niños, aumentando el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como diabetes y problemas cardiovasculares y en 2024, menos de dos años después de los datos anteriores, el porcentaje de obesidad entre los adultos ha crecido casi un punto, alcanzando el 36.9% (Arreola et al., 2023). Dando a conocer que la obesidad no se reconoce con la debida importancia que se debería, por eso el alto número de porcentaje de personas que padecen enfermedades por su peso.

Investigadores del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP, 2024), señalan que la problemática radica en que el sistema alimentario no es saludable, sostenible ni justo, ya que es caracterizado por la alta disponibilidad de productos ultraprocesados y la poca disponibilidad de alimentos naturales, mismo que afecta tanto a las áreas urbanas como a las rurales. La publicidad constante de alimentos poco saludables y el fácil acceso a estos productos contribuyen a la creación de “ambientes obesogénicos”.

En áreas rurales se podría pensar que hay un acceso más limitado a alimentos ultraprocesados, pero también existen ambientes obesogénicos similares a los urbanos. La alta exposición a publicidad de alimentos poco saludables y el fácil acceso a productos ultraprocesados contribuyen a la prevalencia de la obesidad en estas comunidades.

Consecuencias de la obesidad en México

Este problema no solo puede llegar a tener consecuencias de salud física de las personas, sino que también tiene consecuencias económicas y sociales, pero principalmente las personas con obesidad tienen mayor riesgo de consecuencias de su cuerpo, como desarrollar enfermedades crónicas como diabetes tipo 2, hipertensión y enfermedades cardiovasculares, las cuales requieren atención médica continua y pueden llevar a una disminución en la calidad de vida (Bryce, Alegría, & San Martín, 2017). Además, se ve afectada su economía por el aumento en los costos de atención médica y la pérdida de productividad laboral son consecuencias económicas significativas de la obesidad.

Ante esta problemática se implementa un enfoque multidisciplinario entre el sistema de salud y el sistema alimentario para dar atención a enfermedades de este tipo, con planeaciones como el acceso a alimentos saludables, educación nutricional, regulación de venta de comida chatarra principalmente a niños y niñas y el fomentar la actividad física en la población en general.

Obesidad y la salud mental

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) se define la salud mental como “un estado de bienestar en el que el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad” (OMS, 2024). En términos generales la salud mental no solo se refiere a la ausencia de trastornos mentales, sino también a la capacidad de una persona para funcionar de manera efectiva en su vida diaria y disfrutar de una buena calidad de vida.

Además de los riesgos físicos que conlleva la obesidad, como enfermedades cardiovasculares y diabetes, tiene impacto en la salud mental de las personas que padecen la misma, ya que existe un vínculo entre la obesidad y la salud mental y puede provocar enfermedades como la depresión, la ansiedad, la percepción de la imagen corporal y la autoestima, así como el aislamiento social. Aquellas personas que luchan contra esta, frecuentemente experimentan diversos obstáculos emocionales, como la discriminación social, prejuicios, estereotipos, autoestima disminuida, sentimientos de vergüenza e incluso estrés (Lanchares, 2023).

La obesidad y la depresión están estrechamente relacionadas, debido a que las personas que las presentan suelen recurrir a la ingesta excesiva de comida como modo de hacer frente a sus emociones, que tiene como consecuencia el aumento de peso con rapidez y la persona que la presenta, pierde conciencia de su estado de salud y cuando entra en razón, puede llegar a caer en un estado de depresión al entrar a la realidad de su imagen corporal y se ve afectado su autoestima por el hecho de las expectativas y estereotipos sociales que se establecen en la sociedad, en donde se habla de belleza

en personas que son de bajo peso o es normalizado ver mal o discriminar a personas de tallas grandes, ya que en la sociedad general e incluso en medios de comunicación y mercadotecnia anunciaban ese tipo de ideales de belleza de la sociedad (Guerra, et al., 2009). Todo esto provoca que las personas comienzan a compararse con esos cuerpos delgados poniendo en riesgo el autoestima, el amor propio, el aprecio, la seguridad de sí mismo, llegando a la vergüenza, la soledad y todos los problemas emocionales, por tratar de poder conseguir el cuerpo que socialmente “era el ideal”, afectando su salud mental significativamente, por ello es fundamental tener claro que los estereotipos solo son estigmas que la misma sociedad impone, pero nada define como es la persona y es muy importante que las personas que pasan por esos procesos cuenten con información clara, que se acerquen a especialistas, que cuenten con redes de apoyo y sobre todo que su proceso sea un tratamiento indicado para cada caso, porque cada cuerpo es diferente.

De acuerdo con el análisis de esta problemática, se llega a la conclusión de que existen diversos factores de riesgo que influyen en la salud mental, derivado de acciones sociales que ya están establecidas, que en personas que padecen sobrepeso y/u obesidad, pueden ser cruciales, por el momento que están viviendo, ya que es un proceso difícil para las personas que lo enfrentan, porque necesitan mucho esfuerzo personal y amor propio, principalmente, al someterse a este duro proceso (Secretaría de salud, 2024).

Esta población se enfrenta a factores psicológicos muy importantes para su vida, debido a los estereotipos que se tienen socialmente sobre los llamados “cuerpos perfectos” que deben de ser de bajo peso para ser bonitas o bonitos, hablando en general de ambos sexos, ya sean hombres o mujeres, pero esto afecta principalmente a las mujeres (Juárez, 2023).

Este problema merece un énfasis en su importancia, ya que, si no se lleva a cabo un proceso sano y con un debido acompañamiento de profesionales, puede ser riesgoso, porque de ahí derivan enfermedades mentales como la depresión, la ansiedad, estrés e incluso llegan a desarrollar trastornos obsesivos que vayan contra la salud de la persona.

Desde el Trabajo Social

Poner enfoque en estos temas nos ayuda a obtener una mayor comprensión, un análisis más profundo y complejo sobre la relación entre la salud mental y la obesidad y los aspectos psico-sociales, y a su vez lograr desarrollar estrategias para la prevención y tratamiento de la obesidad y el sobrepeso. Es de suma importancia realizar este tipo de ejercicios para lograr concientizar a la mayor parte de la sociedad sobre esta enfermedad y todas las consecuencias que se pueden derivar.

Una vez que se sabe que existen diversos factores, desde un enfoque de Trabajo Social, es muy importante trabajar de manera multi e interdisciplinar, para la gestión adecuada sobre las instituciones que brindan atención a la población obesa y con sobrepeso, para brindar atención y orientación prioritaria con estrategias que motiven a las personas a no desistir sus tratamientos, haciendo énfasis en todo momento sobre la importancia de saber más sobre sus padecimientos, saber que no solo se trata de dietas rigurosas y difíciles de realizar, que tenga presente en todo momento que existen personas con los mismos padecimientos y que pueden ser tratados para mejorar la calidad de vida y brindarles información confiable sobre las consecuencias que esto puede llegar a provocar si no se trata.

Referencias

- Arreola-Ornelas, Héctor, Merino-Juárez, Gustavo A., Contreras-Loya, David, Méndez-Carniado, Oscar, Morales-Juárez, Linda, Bernal-Serrano, Daniel, Arizmendi-Barrera, Klaudia A., Vargas-Martínez, Carolina, Razo, Christian, Knaul, Felicia M., Gakidou, Emmanuela, Dai, Xiaochen, Cogen, Rebecca, & Ahmad, Noah S. (2023). La carga del sobrepeso y la obesidad en México de 1990 a 2021. *Gaceta médica de México*, 159(6), 560-573. <https://doi.org/10.24875/gmm.23000397>
- Bryce-Moncloa, A., Alegría-Valdivia, E. & San Martín-San Martín, M. G. (2017). Obesidad y riesgo de enfermedad cardiovascular. *Anales de la Facultad de Medicina*, 78(2), 202-206. <https://doi.org/10.15381/anales.v78i2.13218>
- Guerra-Cabrera, C. E., Vila-Díaz, J., Apolinaire-Pennini, J. J., Cabrera-Romero, A. D., Santana-Carballosa, I., & Almaguer-Sabina, P. M. (2009). Factores de riesgo asociados a sobrepeso y obesidad en adolescentes. *MediSur*, 7(2), 25-34. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180014821004>
- Instituto Nacional de Salud Pública (INSP). (2024). *Obesidad, principal problema de salud en México*. <https://www.insp.mx/avisos/obesidad-principal-problema-de-salud-en-mexico>
- Juárez-Castillo, A. (2023). *Prácticas corporales para el ideal estético de las mujeres madres*. [Tesis de maestría]. Facultad de Artes, Universidad Autónoma de Querétaro. <https://ri-ng.uaq.mx/bitstream/123456789/10381/5/BAMAN-156132.pdf>
- Lanchares, B. (2023). *Obesidad y salud mental: explorando la conexión profunda*. OBEcentro. <https://obecentro.com/obesidad-y-salud-mental-conectadas/>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2024). *Obesidad y sobrepeso*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2022). *Salud Mental*. <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>
- Secretaría de salud. Gobierno de México. (2024). *Imperativo, fomentar conciencia sobre los daños del sobrepeso y la obesidad: Secretaría de Salud*. <https://www.gob.mx/salud/prensa/097-imperativo-fomentar-conciencia-sobre-los-danos-del-sobrepeso-y-la-obesidad-secretaria-de-salud?idiom=es>
- Segal Y, & Gunturu S. (2024). *Problemas psicológicos asociados con la obesidad*. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK603747/>