



# OBESIDAD

LO QUE  
NECESITAS SABER



[diabetes.org/es/Obesidad](https://diabetes.org/es/Obesidad)

respaldado con orgullo por

*Lilly*

# Comencemos

**Obtén información** sobre la obesidad para comprender tu situación actual y cómo podría desarrollarse tu camino hacia el bienestar en el control de peso. Debido a que la obesidad es una afección progresiva, tu tratamiento puede cambiar a medida que tus necesidades y tu vida cambien.

Tú y tu equipo de proveedores de servicios de salud crearán un plan de tratamiento basado en tus necesidades, el cual puede incluir cambios en el estilo de vida, apoyo emocional, medicamentos o cirugía.

# Trabajando con tu equipo de proveedores de servicios de salud

Tu proveedor de servicios de salud y el resto de tu equipo serán tus aliados en tu camino hacia el bienestar en el control de peso. Ellos te ayudarán a obtener el apoyo que necesitas para alcanzar tus metas y ajustar tu plan de tratamiento durante el proceso.

El primer paso en tu camino es que tu proveedor de servicios de salud comprenda tu situación actual, incluyendo tu peso, estilo de vida, bienestar emocional, otras condiciones de salud (si las hay), etc.

## IMPORTANTE

**Tú eres el miembro más importante de tu equipo de proveedores de servicios de salud.**

**Tú eres quien está en el camino hacia el bienestar en el control de peso, y solo tú sabes cómo te sientes.**



[diabetes.org/es/Obesidad](https://diabetes.org/es/Obesidad)

# Comprendiendo tu evaluación de peso

Determinar un punto de partida te ayudará a crear tu plan de tratamiento. Hablar sobre tu peso corporal puede ser algo muy personal. Pero ser honesto(a) y abierto(a) ayudará a tu equipo a asegurarse de que tu plan de tratamiento se ajuste a tus necesidades.

Para comprender mejor las necesidades de tu plan de tratamiento, tú y tu proveedor de servicios de salud discutirán sobre tu:



- **Índice de masa corporal (IMC):** Una comparación de tu peso con tu altura
- **Composición corporal:** Tu porcentaje de músculo, hueso y grasa corporal
- **Circunferencia de la cintura:** Circunferencia de tu cintura a la altura del ombligo
- **Relación cintura-cadera y/o relación cintura-altura:** Una comparación de la medida de tu cintura con la de tus caderas y/o tu altura.
- **Actividad física y barreras para la actividad física:** Qué actividad estás haciendo ahora, qué puede estar impidiéndote realizar más actividad.
- **Hábitos alimentarios:** Una evaluación de lo que comes y de cómo esto apoya o no tu camino hacia una mejor salud.
- **Rutina diaria:** Una evaluación de lo que haces cada día y cómo eso podría afectar tu camino hacia el bienestar en el control de peso.

Esta evaluación te ayudará a ti y a tu equipo de proveedores de servicios de salud a crear un plan de tratamiento que se adapte a tus necesidades y te ayude a alcanzar tus metas.

# Tu plan de tratamiento personalizado

Tu plan de tratamiento se adaptará a tus necesidades porque tu vida es diferente a la de los demás. Al trabajar con su equipo de proveedores de servicios de salud para crear su plan, desarrollarás uno que se base en tus necesidades y te ayude a alcanzar tus metas.

Al elaborar tu plan de tratamiento, analiza lo siguiente:

- Cambios en el estilo de vida que se adapten a tu rutina diaria
- Medicamento(s) a considerar
- Si la cirugía es una buena opción
- Si se necesita un proveedor de salud mental para apoyar tu bienestar emocional
- Cualquier otro factor a considerar para tu camino hacia el bienestar en el control de peso.

**Tu proceso, así como realizar cambios en tu estilo de vida pueden ser difíciles. Habla con tu proveedor de servicios de salud sobre cómo te sientes respecto a:**

- La obesidad y su manejo
- Actividad física
- Planes de alimentación
- Bienestar emocional
- Cirugía
- Medicamentos

# Medicamentos

La medicación puede ser una parte importante de tu plan de tratamiento. Los medicamentos para tratar la obesidad actúan reduciendo el hambre y ayudando a gestionar los niveles de glucosa en sangre.

**Algunos medicamentos antiobesidad aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) incluyen:**

**Bupropión - Naltrexona** (Contrave)

**Liraglutida** (Saxenda)

**Orlistat** (Xenical, Alli)

**Fentermina - Topiramato** (Qsymia)

**Semaglutida** (Wegovy)

**Setmelanotida** (Imcivree)

**Tirzepatida** (Zepbound)

Habla sobre qué medicamentos podrían funcionar para ti, así como sobre sus riesgos y beneficios.



# Cirugía

La cirugía es otra opción a considerar para tu plan de tratamiento. Las cirugías para la obesidad te permiten reducir tu peso al disminuir el tamaño de tu estómago o limitar las calorías que absorbe tu cuerpo.

Los tres tipos más comunes de cirugías para el tratamiento de la obesidad que se realizan en los Estados Unidos son:

- **Manga gástrica**
- **Bypass gástrico**
- **Banda gástrica ajustable**

Recuerda, incluso después de someterte a una cirugía, debes seguir el plan de tratamiento que hayas creado con tu proveedor de servicios de salud.



# PUNTOS CLAVE

- Habla con tu proveedor de servicios de salud sobre los riesgos y las complicaciones asociadas con la obesidad.
- Solicita una derivación a un(a) dietista, un(a) profesional de salud mental y un especialista en ejercicios para ayudarte en tu camino hacia el bienestar en el control de peso.
- Para algunas personas, el camino hacia el bienestar en el control de peso incluye medicamentos o procedimientos médicos. Pregúntale a tu proveedor de servicios de salud si estas opciones deberían formar parte de tu plan de tratamiento.