



## AULA VIRTUAL OBESIDAD

### 4. CUÍDATE



Sociedad Española de  
Endocrinología y Nutrición



# Autores

## **María Jesús Díaz Fernández**

- Especialista en Endocrinología y Nutrición.  
Gijón (Asturias)

## **Javier Salvador Rodríguez**

- Especialista en Endocrinología y Nutrición  
Pamplona (Navarra)



## CUIDATE

**Adquirir conocimientos sobre el problema que se padece, LA OBESIDAD, el buscar recursos y estrategias para su manejo, el comprometerse con uno mismo y con nuestro entorno en conseguir unos objetivos definidos permitirá un tratamiento eficaz y duradero.**

- En la OBESIDAD, como en cualquier otra patología, el protagonista principal es la persona que la padece.
  
- Un buen conocimiento del problema, un planteamiento crítico y serio en la búsqueda del tratamiento y un compromiso consciente con él, es la garantía del éxito.



Pero es en LA OBESIDAD, CON SU ORIGEN MULTIFACTORIAL donde debemos buscar los aspectos individuales en los que más haya que incidir para lograr un tratamiento eficaz.





# ÍNDICE

## APLICA TUS CONOCIMIENTOS PARA AYUDAR A TRATAR TU OBESIDAD

### ¿QUÉ PODEMOS HACER ?

- 1-ADQUIRIR CONOCIMIENTOS SOBRE EL PROBLEMA QUE SE PADECE
- 2-ACTUAR SOBRE LOS ELEMENTOS QUE LA FAVORECEN Y CRONIFICAN
  - 2-1 – ALIMENTACION
  - 2-2 – EJERCICIO FISICO
- 3-APRENDER EN LA AUTOOBSERVACIÓN
  - MONITORIZAR: Sensaciones, acciones, percepciones, parámetros biológicos
- 4-RELACIONARNOS, APRENDER Y ENSEÑAR DE/A QUIEN TAMBIÉN SE VEN AFECTADOS
  - 4-1- PARTICIPAR en asociaciones, escuelas de salud, redes sociales ...
  - 4-2- ACTUALIZARNOS. Hay muchas opciones de contacto y posibilidades de interacción
  - 4-3- ACUDIR A FUENTES DE CONOCIMIENTO FIABLES Y RIGUROSAS



# 1 –ADQUIRIR CONOCIMIENTOS SOBRE EL PROBLEMA QUE SE PADECE

**En la obesidad el primer paso para intentar corregirla es su reconocimiento.**

Ya conocemos que :

La OBESIDAD es una enfermedad crónica y recidivante que precisa de un tratamiento personalizado y mantenido en el tiempo

Que es un exceso de grasa corporal que conlleva complicaciones, más frecuentes e importantes cuanto mayor es el exceso de grasa

Que en su desarrollo influyen muchos factores, algunos no modificables ( genética, sexo, edad...)

y otros si (tipo de alimentación, nivel de actividad física ...) y que surge de la interactuación de todos ellos





- Se sigue utilizando el IMC (índice de masa corporal ) como marcador, aunque no nos da la composición corporal, el exceso graso, pero es fácil, reproducible y orientativo
- **CÁLCULO DE ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)**  
$$\text{IMC} = \text{Peso (en kg)} / \text{talla} \times \text{talla (en metros)}$$

- La Sociedad Española para el estudio de la Obesidad (**SEEDO**) clasifica la obesidad según el IMC en las siguientes categorías

IMC (kg/m <sup>2</sup> )	Clasificación
<18,5	Peso insuficiente
18,5-24,9	Normopeso
25-26,9	Sobrepeso grado I
27-29,9	Sobrepeso grado II (preobesidad)
30-34,9	Obesidad de tipo I
35-39,9	Obesidad de tipo II
40-49,9	Obesidad de tipo III (mórbida)
>50	Obesidad de tipo IV (extrema)

- Aunque la definición y clasificaciones de la obesidad se basen en el IMC, es importante que recuerde que **el problema está en el exceso de grasa**.



## 1 –ADQUIRIR CONOCIMIENTOS SOBRE EL PROBLEMA QUE SE PADECE

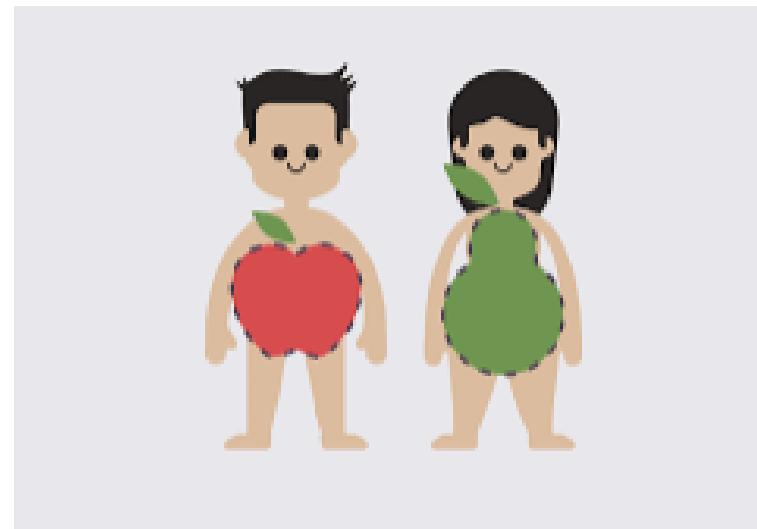
- Hay otros métodos para diagnosticar la OBESIDAD, con mayor dificultad en su utilización en la práctica diaria y con aparatajes escasos y costosos

PERO ES EL PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL LO QUE DEFINE LA OBESIDAD

Clasificación	Mujer (%)	Varón (%)
Normal	24-30	12-20
Límite	31-33	21-25
Obesidad	>33	>25

Clasificación de la obesidad según el porcentaje de grasa

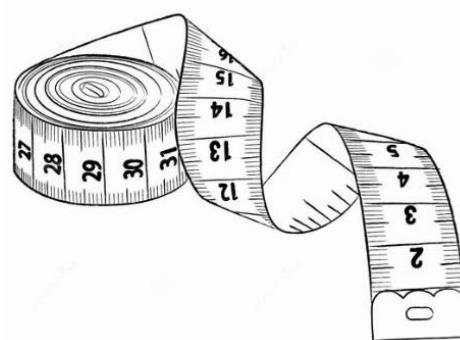
El acúmulo graso puede estar localizado de forma distinta, más grasa en zona abdominal o en zona glútea , con asociación diferente con las enfermedades metabólicas





## 1 –ADQUIRIR CONOCIMIENTOS SOBRE EL PROBLEMA QUE SE PADECE

Por lo que MEDIR EL PERÍMETRO ABDOMINAL es una fácil manera de comprobar la grasa acumulada y para hacer un buen seguimiento de la efectividad del tratamiento





## 2.1 ACTUANDO SOBRE LOS ELEMENTOS QUE LA FAVORECEN Y CRONIFICAN (I)

Ya sabemos que de los factores implicados en el desarrollo de la OBESIDAD hay algunos, muy importantes, que pueden ser modificados . Qué podemos modificar en la **ALIMENTACIÓN**:

- Planifica tus compras de comida y los menús, buscando que sean saludables y saciantes.
- Esto ayuda a ser conscientes de la ingesta, a evitar la improvisación en las comidas y los errores que conlleva y al despilfarro actual de los alimentos, con la ventaja en el gasto económico y del medioambiente. Merece la pena planificar.
- Preparar los alimentos de forma sencilla, evitando formas de cocinado muy calóricas (empanados , rebozados, fritos...).



## 2.1 ACTUANDO SOBRE LOS ELEMENTOS QUE LA FAVORECEN Y CRONIFICAN (II)

Qué podemos modificar en la **ALIMENTACIÓN**:

- El aceite de oliva debe usarse con moderación y es preferible utilizar salsas más ligeras como mostaza, tomate o realizadas con verduras y condimentar con hierbas aromáticas o especias sin salsas que aportan muchas calorías con mantequilla, queso o nata.
- Prescindir de los dulces y bollería industrial.
- Es importante asegurar un adecuado aporte proteico, de fibra y de agua.



## 2.1 ACTUANDO SOBRE LOS ELEMENTOS QUE LA FAVORECEN Y CRONIFICAN (III)

Qué podemos modificar en la **ALIMENTACIÓN**:

- COMER DE FORMA CONSCIENTE Y MÁS LENTAMENTE.
  
- Dedicarle un tiempo adecuado a la ingesta. Tendemos a comer demasiado rápido, lo que favorece comer más cantidad , con menos sensación de saciedad y con posteriores molestias digestivas.
  
- Comer en un entorno tranquilo y agradable, y, si es posible, en buena compañía, intentando disminuir ansiedad y estrés. Somos menos conscientes de lo que estamos comiendo cuando lo hacemos con elementos de distracción como ordenador, televisión o móvil.



## 2.1 ACTUANDO SOBRE LOS ELEMENTOS QUE LA FAVORECEN Y CRONIFICAN (IV)

Que podemos modificar en la **ALIMENTACION**:

- CONTROLAR LAS CANTIDADES DE COMIDA. El tamaño de las raciones puede ser una de las causas de la obesidad.
- Hay distintos métodos (método de la mano, del plato de Harvard ...) que nos pueden ayudar al control de la cantidad que comemos.

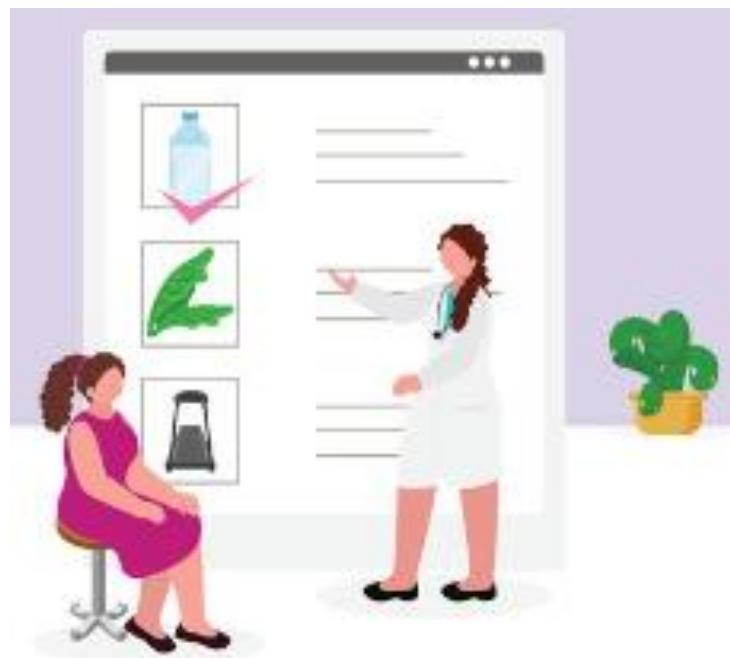




## 2.1 ACTUANDO SOBRE LOS ELEMENTOS QUE LA FAVORECEN Y CRONIFICAN (V)

Qué podemos modificar en la **ALIMENTACIÓN**:

- Aunque hay distintas opciones en los horarios de las comidas, el realizar ingestas repartidas a lo largo del día ayuda a controlar el apetito y a llegar a la siguiente comida con menos hambre.





## 2.2 ACTUANDO SOBRE LOS ELEMENTOS QUE LA FAVORECEN Y CRONIFICAN (I)

Que podemos hacer para modificar nuestra **ACTIVIDAD FÍSICA**

- Aunque se puede perder peso sin hacer ejercicio, la actividad física regular combinada con un control del aporte calórico ayudará a una pérdida de peso más rápida y adecuada
- Además, el ejercicio ofrece muchos beneficios para la salud: mejor el estado de ánimo ayuda a mantener la masa muscular y ósea y actúa sobre el sistema cardiovascular

[Enlace Aula Virtual SEEN Ejercicio físico](#)



## 2.2 ACTUANDO SOBRE LOS ELEMENTOS QUE LA FAVORECEN Y CRONIFICAN (II)

Qué podemos hacer para modificar nuestra **ACTIVIDAD FÍSICA**

- El mantenimiento del hábito adquirido con el ejercicio se relaciona con el mantenimiento del peso perdido.
- El efecto del ejercicio sobre el consumo calórico depende de la frecuencia, duración e intensidad de las actividades realizadas.





## 2.2 ACTUANDO SOBRE LOS ELEMENTOS QUE LA FAVORECEN Y CRONIFICAN (III)

Qué podemos hacer para modificar nuestra **ACTIVIDAD FÍSICA**

- Es aconsejable combinar ejercicio cardiovascular con ejercicios de fuerza.
- Los ejercicios de fuerza sirven para aumentar la musculatura y la resistencia. El desarrollo muscular ayuda a perder peso de manera continua.
- Cualquier actividad física es importante. Si hay poco tiempo para hacer deporte de forma programada se puede hacer ejercicio con desplazamientos andando o subiendo o bajando escaleras, sin usar el ascensor...

Enlace [Aula Virtual SEEN Ejercicio físico](#)



## Cuídate

### 3- APRENDE EN TU AUTOOBSERVACIÓN (I)

**La observación del comportamiento con los alimentos, la relación de los factores emocionales/anímicos/afectivos con la comida, la monitorización de esos datos permite a la persona con obesidad un mayor conocimiento de su problemática y una capacitación activa y protagonista en el manejo y evolución de su problema**

- Tras el reconocimiento personal de una situación que queremos modificar, es importante conocernos a nosotros mismos y buscar las estrategias que precisamos para modificar los hábitos que condicionan nuestro exceso de peso y que queremos cambiar.
  
- La autoobservación sincera de nuestro comportamiento en muchos aspectos de nuestra vida permitirá definir los aspectos modificables y como enfrentarnos a su cambio.



## CUIDATE

### 3-APRENDE EN TU AUTOOBSERVACIÓN (II)

- MONITORIZA : Sensaciones, acciones, percepciones, parámetros biológicos... Intenta asociarlos con descontrol en la alimentación, comer como premio o compensación de malos momentos emocionales, compulsión por ansiedad...





## CUIDATE

# 3-APRENDE EN TU AUTOOBSERVACIÓN (III)

Pero, además, se pueden registrar datos objetivos que nos permita analizar nuestra progresión en el tratamiento

- El medir periódicamente el perímetro abdominal y hacer un seguimiento del peso nos dará datos sobre el resultado de nuestros esfuerzos, aunque hay que ser cautos en su interpretación ya que otros factores pueden artefactar los resultados, como el ciclo ovárico o la retención de líquidos en relación con patologías asociadas.
  
- La mejoría de los parámetros de enfermedades asociadas (la glucemia en la Diabetes Mellitus, los niveles de la tensión arterial ...) y la disminución en las necesidades de fármacos, que se asocia a la pérdida de peso, es un refuerzo positivo para perseverar en nuestro esfuerzo.



## CUIDATE

# 3-APRENDE EN TU AUTOOBSERVACIÓN (IV)

- El hacer un **REGISTRO**, durante un periodo, de anotar todo lo que se come, apuntando la hora, la cantidad, el momento, en qué ambiente y con quien se hace esa comida y en las sensaciones asociadas a la misma, o las que nos han llevado a comer más o de forma desordenada o en gran cantidad , nos ayudará a identificar los factores emocionales que nos condiciona la ingesta y nos permitirá reconocer el momento y buscar estrategias para modificarlos.



## CUIDATE

# 3-APRENDE EN TU AUTOOBSERVACIÓN (V)

- Cualquier modo de hacer un registro es válido. Hay formas sofisticadas, “on line”, apps....pero igual sirve un lápiz y un papel.
- Solo es preciso anotar los datos más importantes, los que nos den información, los que nos detallen nuestra actividad.
- Anotar la ingesta, cuánto, cómo, donde, con quién...cuanto controlamos...o no...
- Y cuál es la evolución de nuestro planteamiento, el resultado conseguido... para seguir adelante y modificar lo que haga falta ...si es preciso.
- La actividad física es otro de los objetivos a conseguir , con una planificación sensata en la duración y progresión de la intensidad y un registro de los progresos.



# CUIDATE

## 3-APRENDE EN TU AUTOOBSERVACIÓN (VI)

- Como comentamos cualquier forma de registro es válida

	LUNES	MARTES	MIERC.	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO							
MEDIA MAÑANA							
COMIDA							
MERIENDA							
CENA							
PICOTEO							
OTRAS BEBIDAS							

Es importante anotar :

\*El tipo de alimento ( que pescado o que fruta...)

\*Cantidad ( por peso o por comparación...)

\*Forma de preparación

\*¡ todo lo que se ingiere !  
Es fundamental no  
olvidarse de nada



## Cuídate

### **4-RELACIONARNOS, APRENDER Y ENSEÑAR DE/A QUIEN TAMBIÉN SE VEN AFECTADOS**

**4-1- PARTICIPAR** en asociaciones, escuelas de salud, redes sociales ...

**4-2- ACTUALIZARNOS.** Hay muchas opciones de contacto y posibilidades de interacción

**4-3- ACUDIR A FUENTES DE CONOCIMIENTO FIABLES Y RIGUROSAS**

- **PARTICIPA** con otras personas en la misma situación. Se puede afrontar la pérdida de peso individualmente pero el compartirlo con otras personas facilita alcanzar los objetivos.
- Actualmente las fuentes de información son inagotables. Permiten acceder a conocimientos sin límites y conectar con otras personas o colectivos con los que se comparten situaciones pero, como en otros aspectos, no siempre las fuentes de información son las adecuadas



## CUIDATE

### 4-RELACIONATE, APRENDE Y ENSEÑA DE/A QUIEN TAMBIÉN SE VEN AFECTADOS

- El apoyo del personal sanitario, rodearse de gente amiga o familia para metas comunes y animarse mutuamente refuerzan la solidez de los pasos a seguir, que no suelen ser fáciles y pueden llevar al desánimo.
- ACUDE A FUENTES DE CONOCIMIENTO FIABLES Y RIGUROSAS





## 5. ENLACES DE INTERÉS



- Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutricion. <http://www.aesan.gob.es>
- Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad. <https://antigua.seedo.es/index.php>
- World Obesity Federation. Patient portal <https://www.worldobesity.org/patient-portal/>
- World Obesity Federation. <https://www.worldobesity.org/>
- Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición. <https://www.seen.es/portal/inicio#>
- Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad. <https://antigua.seedo.es/index.php>
- Sociedad Canadiense de Obesidad : <https://obesitycanada.ca/patients>
- Sociedad Europea Estudio Obesidad (EASO) : <https://easo.org>
- Asociación Nacional de Personas Obesas: <https://www.asepo.es>
- Asociación de Obesos : <https://obesan.com>
- Somos Pacientes : <https://www.somospacientes.com>
- Mindful-eating.es. <https://www.mindfulo-eating.es>
- Guía Española de obesidad GIRO: <https://www.seen.es/portal/documentos/guia-giro-2024>



## 9. GLOSARIO



- **EJERCICIO CARDIOVASCULAR** También llamado aeróbico. Actividad física que aumenta el ritmo cardiaco y de respiración por utilización de amplios grupos musculares, de forma repetitiva.
- **PARAMÉTROS BIOLÓGICOS** : Datos analíticos y de exploración física de criterios de salud y de determinados procesos de enfermedad
- **AUTOOBSERVACIÓN**: Proceso consciente de dirigir nuestra atención hacia dentro, hacia nuestros pensamientos, emociones , reacciones físicas y comportamientos.
- **REGISTRO DE INGESTA**: Anotar de forma ordenada y detallada todos los alimentos que se consumen en un periodo de tiempo determinado
- **HAMBRE EMOCIONAL** : Fundamentalmente es utilizar la comida para sentirse mejor, comer, aunque no se tenga apetito como búsqueda de satisfacción
- **MOTIVACIÓN**: Proceso de búsqueda, inicio y mantenimiento de determinadas acciones , orientadas a lograr un objetivo, incluso en situaciones difíciles.



## Atención

- Lo indicado en este apartado es orientativo.
- Los materiales disponibles en su centro o los protocolos indicados pueden variar parcialmente.
- Aconsejamos consultar las dudas con su equipo de referencia y seguir las indicaciones explicadas en su centro.



**¡Muchas Gracias!**