

**CHANGING  
PERSPECTIVES**

Hablemos

de

la

**obesidad**

Está en las cartas



# Manual de uso

Revisa este libro y escoge una tarjeta.

En la parte delantera habrá una frase para iniciar una conversación. En la parte trasera hay un dato o una pregunta para comenzar la discusión.

Considera como esta declaración, pregunta o dato te hace sentir. ¿Has cambiado de perspectiva?

¿Qué conversaciones inspira?

La tarjeta en blanco es para rellenar con otros temas de discusión sobre la obesidad.

Utiliza las cartas y comparte tus fotos con la etiqueta [#letstalkaboutobesity](#) ([#HablemosSobreObesidad](#)).



# HABLEMOS SOBRE ...

el riesgo  
genético como  
un factor de la  
obesidad.



**¿Sabías que  
nuestros genes  
representan  
entre 40 y 70%  
de nuestra  
propensión al  
desarrollo de la  
obesidad?**

# HABLEMOS SOBRE ...

como los  
individuos son  
culpabilizados por  
su obesidad.



**Los individuos no han de ser culpabilizados por su obesidad. La obesidad es determinada por fuerzas fuera del control del individuo, siendo el resultado de factores complejos biológicos, genéticos y ambientales.**

# HABLEMOS SOBRE ...

los conceptos  
falsos acerca de  
la obesidad y el  
desarrollo  
mundial.



**La obesidad ya no es una enfermedad únicamente de países desarrollados. La prevalencia crece de manera más acelerada en países de bajos y medianos ingresos. La obesidad es especialmente más prevalente en comunidades pobres y vulnerables. ¿Cuál era tu perspectiva sobre esto? ¿Sigue igual ahora?**

# HABLEMOS SOBRE ...

como crear  
entornos de  
trabajo saludables.



**Todos necesitamos  
respeto, apoyo práctico y  
emocional, así como un  
entorno laboral inclusivo  
que nos permita prosperar  
en el trabajo.**

**Empleadores y defensores  
de los empleados pueden  
hacer esto una realidad en  
sus lugares de trabajo.**

**¿Qué harás tu?**

# HABLEMOS SOBRE ...

como el  
tratamiento de  
la obesidad en  
los medios  
puede ser  
mejorado.



**El lenguaje y las imágenes que se utilizan actualmente en los medios pueden perpetuar estereotipos falsos y negativos sobre la obesidad.**

**¿Qué tipo de recursos podrían ser útiles para reformular el tratamiento de la obesidad en los medios?**

**HABLEMOS  
SOBRE ...**

**como definimos  
la obesidad.**



**La medida más comúnmente utilizada para la obesidad es el IMC, a pesar de que el IMC no abarca una multitud de factores sanitarios y puede ser una medida imprecisa. ¿Cuáles otras consideraciones deberíamos incluir cuando se defina la obesidad?**

# HABLEMOS SOBRE ...

el estigma que  
encara la gente  
que vive con  
obesidad.



**En muchos países, los individuos que viven con obesidad son culpabilizados por su enfermedad, debido a las nociones falsas y los prejuicios. El estigma de peso reafirma las nociones falsas que la obesidad es únicamente la responsabilidad del individuo. ¿Has tenido experiencia del estigma de peso, o tal vez lo has observado?**

**HABLEMOS  
SOBRE ...**

**la obesidad  
infantil.**



**La obesidad infantil puede profundamente afectar a la salud física, así como el bienestar social, emocional, el desempeño escolar y la autoestima. En muchos casos la obesidad en la infancia se mantiene en la edad adulta, de modo que la educación, la prevención y el tratamiento son claves para arrestar el aumento mundial de obesidad.**

# HABLEMOS SOBRE ...

“comer menos y  
moverse más”.



**Este consejo desfasado implica que la pérdida de peso es solo cuestión de dieta y ejercicio, e ignora los otros factores que conducen a la obesidad. ¿Has escuchado este consejo alguna vez?**

**HABLEMOS  
SOBRE ...**

**políticas audaces.**



**Los responsables políticos deben de hacer de la obesidad una prioridad y crear planes de acción nacional. ¿En qué fase se encuentra tu país? ¿Cuáles deberían ser los próximos pasos de los responsables políticos?**

# HABLEMOS SOBRE ...

tu experiencia de  
la obesidad.



**La experiencia de la  
obesidad de cada  
cual es diferente, y  
existen muchas  
maneras de abordar  
el tema para el  
beneficio del  
individuo. ¿Cuál es  
tu experiencia?**

**HABLEMOS  
SOBRE ...**

**la salud mental.**



**La relación entre la salud mental y la obesidad es compleja. Algunos de los medicamentos para trastornos mentales conllevan al aumento de peso, mientras que el exceso de peso aumenta el riesgo de trastornos como la depresión.**

# HABLEMOS SOBRE ...

la manera en la que  
profesionales de salud  
pueden mejorar  
acceso al tratamiento  
y la experiencia del  
paciente.



**Los pacientes que viven con obesidad padecen estigma frecuente y tienen dificultades en acceder al apoyo. Por eso, el tratamiento centrado en el individuo, así como la prevención, es tan importante.**

**¿Cómo pueden los profesionales de salud mejorar la experiencia del paciente?**

Hagamos una  
pausa ...



**¿Cómo te  
sientes?**

**¿Tu conversación  
cómo va?**

**¿Has cambiado  
de perspectiva?**

# HABLEMOS SOBRE ...

la obesidad como  
factor de riesgo para  
otras condiciones.



**El individuo que vive con obesidad tiene un mayor riesgo de contraer otras enfermedades crónicas, como la diabetes, la enfermedad cardiovascular y algunos cánceres.**

# HABLEMOS SOBRE ...

como podemos  
abordar la cuestión  
de la obesidad de  
manera colectiva.



**Necesitamos transformar la percepción de la obesidad de lo individuo a lo colectivo. Las raíces de la obesidad son sistémicas, abordando problemas que afectan a la sociedad en su conjunto, de modo que requiere una respuesta colectiva. ¿Cómo podemos trabajar juntos para construir un movimiento para derrotar a la obesidad?**

# HABLEMOS SOBRE ...

la importancia del  
acceso a la salud en  
la obesidad.



**Sin acceso a un tratamiento individual adecuado por parte de profesionales especializados, la mayoría de los pacientes que viven con obesidad no alcanzarán sus metas de salud. ¿Piensas que la atención sanitaria debe cambiar?**

**HABLEMOS  
SOBRE ...**

**el peso.**



**La obesidad no es únicamente cuestión de peso. Aunque el peso es un indicador importante, el objetivo del tratamiento es la mejora de la salud en general, no solo la pérdida de peso.**

# HABLEMOS SOBRE ...

la disponibilidad de  
alimentos y como esto  
contribuye a la  
obesidad.



**Los alimentos ultraprocesados, que ahora son baratos y disponibles en todo el mundo, están contribuyendo al aumento rápido de la obesidad. ¿Qué opinas de esto?**

# HABLEMOS SOBRE ...

la comercialización de  
alimentos como factor  
que contribuye a la  
obesidad.



**Existe una relación compleja entre los sistemas alimentarios y la salud, y la comercialización de productos alimentarios tiene un vínculo con la obesidad.**

# HABLEMOS SOBRE ...

como  
acontecimientos de la  
vida pueden  
contribuir al aumento  
de peso y a la  
obesidad.



**Nuestras  
experiencias  
tempranas, desde  
el periodo prenatal  
hasta la edad  
adulta temprana,  
así como  
acontecimientos  
como el embarazo,  
la enfermedad, y  
otros, pueden  
contribuir al  
aumento de peso.**

# HABLEMOS SOBRE ...

el aumento de la  
obesidad en cada  
continente.



**La obesidad está creciendo a través del mundo. Según predicciones, habrá mil millones de personas viviendo con esta enfermedad antes de 2030. Por eso, la acción es más urgente que nunca.**

**Explora nuestro “atlas de la obesidad” este Día Mundial de la Obesidad. Lanzamiento del “atlas de la obesidad” este 4 de marzo de 2023.**

# HABLEMOS SOBRE ...

el papel de la  
biología en la  
obesidad.



**El cuerpo humano  
tiene mecanismos  
internos que  
protegen contra  
el hambre, lo cual  
hace mantener  
cualquier pérdida  
de peso tan  
difícil.**

# HABLEMOS SOBRE ...

el daño que produce  
el estigma de peso  
en la sociedad.



**El estigma de peso puede perjudicar el bienestar mental y físico, y puede impedir el acceso del individuo a la atención médica necesaria. Aunque el estigma es distinto en diferentes partes del mundo, algo queda claro: vivir bajo sesgos sistémicos no contribuye a la mejora de hábitos de vida saludables.**

**HABLEMOS  
SOBRE ...**

**el sueño!**



**¿Sabías que la falta de sueño, así como el estrés, altera las hormonas, que a su vez puede contribuir al exceso de peso?**

# HABLEMOS SOBRE ...

como podemos  
empoderar a la  
gente joven para  
que tome acción  
contra la obesidad.



**La juventud de hoy  
será la nueva  
generación de  
adultos, los futuros  
padres, trabajadores  
y responsables  
políticos, y por eso  
tienen que formar  
parte de la  
respuesta. ¿Cómo  
podemos hacer que  
la juventud participe  
en las  
conversaciones  
sobre la obesidad?**

# HABLEMOS SOBRE ...

la obesidad como  
enfermedad.



**La obesidad es una enfermedad causada por una variedad de factores, como la biología, la salud mental, el riesgo genético, el entorno, el acceso a la salud y el acceso a alimentos ultraprocesados. Es más que una cuestión de peso o fuerza de voluntad. ¿Se reconoce la obesidad como enfermedad en tu país?**

# HABLEMOS SOBRE ...

lo que podemos  
hacer para pasar de  
la conversación a la  
acción.



**Cuando hablamos,  
debatimos y  
compartimos nuestras  
historias, podemos  
cambiar las  
perspectivas y  
transformar la salud.  
Juntos podemos formar  
parte de una voz  
poderosa reclamando  
acciones verdaderas  
por parte de los  
responsables políticos.  
¿Qué harás tu?**

Si buscas información  
adicional sobre temas  
relacionados con las tarjetas,  
Explora los materiales en  
[www.worldobesity.org](http://www.worldobesity.org)

**Raíces de la obesidad**

**Datos sobre la obesidad**

**Audiencias clave**

**Cambiando perspectivas**



