

# Decálogo de recomendaciones psicológicas

- 1 En la obesidad intervienen factores genéticos, metabólicos, psicológicos y sociales. No es solo una cuestión de voluntad. No te juzgues por ello, toma conciencia de tu problema y afrontalo.
- 2 Sigue el plan nutricional recomendado por tu médico. Las dietas restrictivas continuadas tienen efecto rebote. Plantearse objetivos exigentes en poco tiempo no es eficaz.
- 3 Muévete. Realiza algún ejercicio físico que te agrade con regularidad y lleva una vida diaria activa.
- 4 Puedes aprender a regular el estrés y tus emociones, ya sean positivas o negativas, consigue diferenciarlas de la comida. Algunas emociones como la ansiedad, la tristeza o la ira, si son intensas, pueden llevarte a una sobreingesta descontrolada en poco tiempo (atracones) o a comer constantemente.
- 5 Estar centrado o preocuparse demasiado por la comida y por tu silueta genera conflictos con tu imagen corporal y falta de confianza. Ocupate en lugar de preocuparte. Genera nuevos hábitos saludables de alimentación, que puedas mantener siempre, en lugar de seguir dietas para adelgazar que sólo puedes mantener durante algún tiempo.
- 6 Intentar repetidamente disminuir el peso sin éxito puede hacerte pensar que no lo conseguirás y podría afectarte y sentir que no tienes control en otros ámbitos de la vida.
- 7 Aprende a gestionar tus objetivos. Es fundamental cambiar la dieta y aprender a consolidar los cambios conseguidos. Haz un seguimiento con los expertos en el tema.
- 8 Acepta que tu problema tiene solución, sé sincero contigo mismo en lugar de engañarte. Si resuelves tus problemas emocionales y aprendes a tener fuerza de voluntad lo conseguirás.
- 9 El apoyo de tu familia y amigos es importante, expresa y comparte tus dificultades y pídeles ayuda.
- 10 El médico, el psicólogo y el especialista en nutrición son los profesionales fundamentales para el tratamiento de la obesidad.

Comisión Emociones y Salud



Sociedad Española para el Estudio  
de la Ansiedad y el Estrés  
[www.ansiedadyestres.org](http://www.ansiedadyestres.org)

# Obesidad Aspectos Psicológicos



## Obesidad Aspectos Psicológicos

Si puedes aprender a  
cambiarlo  
¿Por qué te conformas?



Si puedes aprender  
a cambiarlo  
¿Por qué te  
conformas?



[www.copmadrid.org](http://www.copmadrid.org)

## ¿Qué es la obesidad?

Sobrepeso y obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud (OMS, 2013). En 2013 la Asociación Americana de Médicos (AMA) ha reconocido la obesidad como una enfermedad.

El indicador más utilizado para determinar la relación entre peso y altura es el Índice de Masa Corporal (IMC)\*.

Grado de obesidad	IMC
Normopeso	18.5 - 24.9
Exceso de peso	> 25
Sobrepeso Grado I	25 - 26.9
Sobrepeso Grado II	27 - 27.9
Obesidad Grado I	30 - 34.9
Obesidad Grado II	35 - 39.9
Obesidad Grado III	> 40

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso (en kg)}}{\text{altura}^2 \text{ (en metros)}}$$

\* A modo orientativo, hay aspectos que lo modulan, consulta con tu médico.

Otro indicador para ver distribución de grasa en el cuerpo asociado a riesgo para la salud, es el perímetro de la cintura:

Alto riesgo varones: >102cm

Alto riesgo mujeres: >88cm

## ¿Cuál es el tratamiento?

- Plan nutricional estratégico diseñado por tu especialista (médico, nutricionista...) con objetivos realistas de pérdida y mantenimiento de peso.
- Realizar ejercicio físico.
- Tratamiento psicológico:
  - ✓ Información y educación.
  - ✓ Técnicas psicológicas que actúan sobre nuestros pensamientos, emociones, hábitos, motivación y control asociados al peso.

- Tratamiento médico:
  - ✓ Farmacológico.
  - ✓ Distintas técnicas de cirugía bariátrica (para IMC>35).
  - ✓ Tratamiento de las complicaciones asociadas a la obesidad.

El estilo de vida occidental ha convertido a la obesidad en una verdadera "enfermedad social".

## ¿Cómo nos afecta?

Nuestra calidad de vida se ve afectada por las enfermedades asociadas que conlleva la obesidad (diabetes, cardiopatías, hipertensión, artropatías, apnea del sueño, etc.). Dificulta el funcionamiento diario (por falta de agilidad, rendimiento físico, dolor/malestar, fatiga, inconvenientes con el transporte, la movilidad y la vestimenta) y se reduce la esperanza de vida en la persona obesa.

La sociedad puede mostrar prejuicios y discriminación hacia las personas obesas. Esta presión influye en nuestro funcionamiento psicológico, social y puede dificultar la búsqueda de empleo, pareja y apoyo social.

## ¿Me puede ayudar el tratamiento psicológico?

El psicólogo experto en comportamiento alimentario te ayudará a actuar sobre las distintas causas y consecuencias de la enfermedad, haciendo hincapié en:

- Potenciar la motivación y generar hábitos saludables de alimentación y ejercicio que sean sostenibles.
- Controlar la ansiedad para que no se produzcan atracones.
- Estabilizar, en caso necesario, tu estado de ánimo (depresión, tristeza).
- Desarrollar habilidades sociales.
- Enseñar técnicas de resolución de problemas.
- Favorecer tu autocontrol.
- Manejar la insatisfacción corporal.
- Aumentar tu autoestima, tu autoconcepto, tus expectativas de autoeficacia y logro (sentir que eres capaz).
- Manejar la culpa y la vergüenza en caso necesario.

Tu objetivo, MEJORAR TU CALIDAD DE VIDA

