



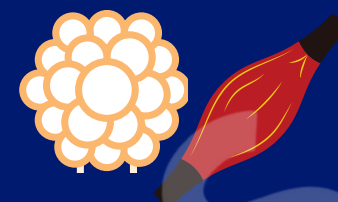
Tener más energía



Ser más activo



Dormir mejor



Cambios en composición corporal



Tener metas de conducta

Redefiniendo la respuesta al tratamiento



Menos dolor



Tomar menos medicinas

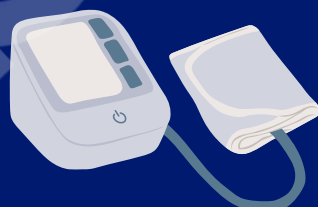
Ganar salud es más que perder peso



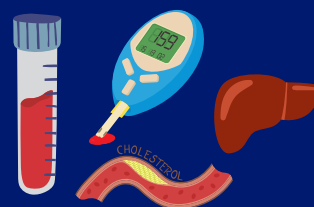
Más agilidad



Más salud mental y bienestar



Menor presión arterial



Mejora en análisis de sangre

↑ SACIEDAD
↓ HAMBRE
↓ ANTOJOS



Manejo de síntomas

Realizado por:



Adaptado por:

Obesidades

© 2023

¡Ganar salud, ese es el objetivo!

Actualmente se reconoce que el tratamiento de la obesidad debe centrarse en tener una mejoría en la salud y en el bienestar, y no solo en la pérdida de peso.

Y aunque sabemos que perder peso (grasa) puede tener grandes beneficios en la salud de quien lo requiere (incluso pérdidas de peso de un 3%), no debemos olvidar que el peso no es una conducta, se modifica o mantiene por muchos factores (algunos que no dependen de nuestra voluntad) y no debe ser el único objetivo en el cambio conductual.

Cuando estés en tratamiento, obsérvate, haz conciencia de tu cuerpo, de tu estado emocional, de lo que sucede más allá del peso en la báscula. Mira con detalle y curiosidad todos los cambios y logros. Esto puede cambiar la narrativa del tratamiento y de nosotros mismos.

La pérdida de peso no debe ser el único resultado por el que se juzgue el "éxito" de un tratamiento ni la felicidad de nadie. Incluso mantener el peso, es un resultado que trae beneficios y es un enorme logro... ¿lo habías pensado así?

Esta es una colaboración con el Dr. Michael Crotty y [My Best Weight](#).

Referencia:

-Wharton S, et al. Canadian Adult Obesity Clinical Practice Guidelines. CMAJ August 04, 2020 192 (31) E875-E891.