



DELGADA NO ES SINÓNIMO DE SALUD, ASÍ COMO GORDA NO LO ES DE ENFERMEDAD

Personas delgadas pueden padecer mayores patologías que personas con sobrepeso, pues:

La salud comprende múltiples factores sin relación directa ni exclusiva con el peso.

Si quieres más información aquí la encontrarás



Nuttall FQ. Body Mass Index: Obesity, BMI, and Health: A Critical Review. Nutr Today. 2015 May;50(3):117-128. doi: 10.1097/NT.0000000000000092. Epub 2015 Apr 7. PMID: 27340299; PMCID: PMC4890841.

@gordassin



El peso no corresponde directamente con hábitos que consideramos “malos”.

PUEDES TENER MALOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SER UNA PERSONA DELGADA



Si quieres más información aquí la encontrarás



Hunger, Jeffrey M., and A. Janet Tomiyama. "A Call to Shift the Public Health Focus Away From Weight." American journal of public health 105.11 (2015): e3.



Weight Loss Is Not the Answer: A Well-being Solution to the "Obesity Problem"
Christine Logel, Danu Anthony Stinson, Paula M. Brochu, 02 December 2015 <https://doi.org/10.1111/spc3.12223>

@gordassin





LA EVIDENCIA SEÑALA QUE
EL PESO NO ES UN FACTOR
QUE PUEDA MODIFICARSE DE
MANERA VOLUNTARIA
A LARGO PLAZO

El peso está afectado por
múltiples variables **que no están
bajo el control** de las personas
tales como **la genética.**

Si quieres más información aquí la encontrarás



Jahangir E, De Schutter A, Lavie CJ. Low weight and overweightness in older adults: risk and clinical management. Prog Cardiovasc Dis. 2014 Sep-Oct;57(2):127-33. doi: 10.1016/j.pcad.2014.01.001. Epub 2014 Jan 8. PMID: 25216611.

@gordassin





REHUSARME A SER PESADA

A menos de que mi peso tenga un impacto en el tratamiento médico del día de hoy, me niego a ser pesada.

Si es absolutamente necesario pesarme, quiero pedirle que:

1. Me informe acerca de cómo mi peso afecta o impacta mi tratamiento
2. Se me pese a ciegas y no se me informe de mi peso en ningún momento
3. Que no se me entregue ningún registro en el que esté anotado mi peso
4. Gracias por respetar mi decisión

Si quieres más información aquí la encontrarás



¿Puedo rehusarme a ser pesadx en la oficina de mi doctor? Guia de recursos para llegar a tu propia conclusión <https://www.haicarosenfeld.com/es/puedo-rehusarme-a-ser-pesadx-en-la-oficina-de-mi-doctor-3>

@gordassin





La evidencia científica muestra que las personas tienen muy poca libertad para decidir cuánto pesan, debido a la interacción entre **factores genéticos y ambientales involuntarios**.

(p.Ej. Falta de acceso a alimentos densos en nutrientes por alto costo.

POR LO QUE EL PESO NO ES UN INDICADOR DE DESCUIDO O MALOS HÁBITOS.

Si quieres más información aquí la encontrarás



Weight Loss Is Not the Answer: A Well-being Solution to the "Obesity Problem"
Christine Logel, Danu Anthony Stinson, Paula M. Brochu, 02
December 2015 <https://doi.org/10.1111/spc3.12223>

@gordassin





PESO = DESCUIDO PERSONAL

Cuidado personal también es:

- Saber y conocer el propio cuerpo, sin necesidad de querer bajar de peso.
- Exigir buenos tratamientos y buenos análisis médicos.

Esto hace parte del bienestar, denota una alta responsabilidad personal y es un buen indicador de salud.

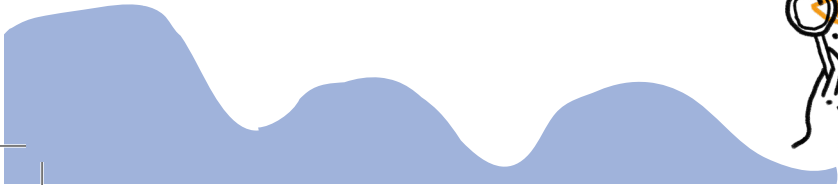
Me cuido, me amo y elijo lo mejor para mi, independientemente de mi peso y sin necesidad de querer cambiarlo.

Si quieres más información aquí la encontrarás



El Enfoque Incluyente con Respecto al Peso versus el Enfoque Normativo con Respecto al Peso en Salud: Evaluando la Evidencia para Priorizar Bienestar sobre Pérdida de Peso, traducido por Lilai Graue y publicado en www.benourished.org

@gordassin





Una persona puede tener:

- Alta autoestima
- Buen autoconcepto
- Prácticas de auto cuidado

**Y AÚN ASÍ NO
QUERER PERDER
PESO.**

Si quieres más información aquí la encontrarás



*¿Los pacientes con obesidad
reciben peor atención médica?
publicado en www.aarp.org*

@gordassin





LA PROMOCIÓN DEL “PESO SALUDABLE” COMO LA CLAVE PARA LA SALUD Y EL BIENESTAR

Tienen afectaciones directas en la salud mental de las personas al generar un sentido de indefensión aprendida frente a las metas de bajar de peso como ÚNICO indicador de bienestar.

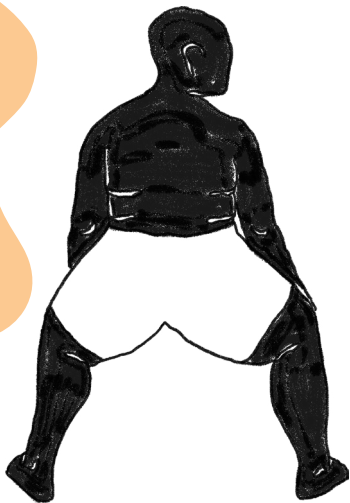
Si quieres más información aquí la encontrarás



Estigma de obesidad, su impacto en las víctimas y en los Equipos de Salud: una revisión de la literatura, artículo publicado en la Revista Médica de Chile

@gordassin





EL CENTRAR EL MANEJO DEL PESO EN EL AMOR PROPIO QUITA LA RESPONSABILIDAD DE LOS ESTADOS EN LA PROMOCIÓN DE SALUD PÚBLICA PUES:

- Niega el impacto que tiene el estigma de la obesidad y la discriminación en la salud de las personas.
- Niega la responsabilidad de las cadenas de consumo y elaboración de alimentos.
- Niega la barrera de acceso por costos y disponibilidad de alimentos nutritivos.

Si quieres más información aquí la encontrarás



*Impact of weight bias and stigma
on quality of care and outcomes
for patients with obesity*
[https://pubmed.ncbi.nlm.nih.
gov/25752756/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25752756/)

@gordassin





COMER ES UNA ACTIVIDAD INHERENTEMENTE EMOCIONAL

La comida es parte de nuestra historia, herencia y cultura, tiene que ver con rituales e interacciones, que no solo nos nutren sino que nos genera satisfacción.

Todas somos
comedores emocionales

Si quieres más información aquí la encontrarás



*Doctora Haica Rosenfeld PsyD,
CEDS-S*

@gordassin





PESO= bienestar personal y social

Centrarse y enfocarse en tratamientos de manejo de peso,
para el bienestar genera:

- Presión por pérdida del sentido de control personal
- Bajas de autoestima
- Impactos psicológicos que llevan a la aparición de trastornos de ansiedad y depresión
- Prácticas riesgosas alejadas del autocuidado

Si quieres más información aquí la encontrarás



Estigma de obesidad, su impacto en las víctimas y en los Equipos de Salud: una revisión de la literatura, artículo publicado en la Revista Médica de Chile
Doctora Haica Rosenfeld PsyD,
CEDS-S



@gordassin



CENTRARSE EN EL PESO COMO MECANISMO PARA FORTALECER EL AUTOESTIMA, lleva a incorporar la idea de un peso negativo, esto genera:

- Culpa y vergüenza
- Deterioro del poder personal
- Incapacidad para poner límites
- Naturalización y justificación de violencias

El peso en lugar de bienestar pone a las personas en riesgo de vulnerabilidad.

Si quieres más información aquí la encontrarás



Hunger, Jeffrey M., and A. Janet Tomiyama. "A Call to Shift the Public Health Focus Away From Weight." American journal of public health 105.11 (2015): e3.

@gordassin





ESTAR GORDA NO ES SINÓNIMO DE DESCUIDO

Debemos hablar de bienestar independientemente del peso o la talla. Cumplir estándares normados no es sinónimo de salud, sino de ajuste a un sistema, lo cual no siempre es sano.

“No es sinónimo de salud estar adaptado a un sistema profundamente enfermo”

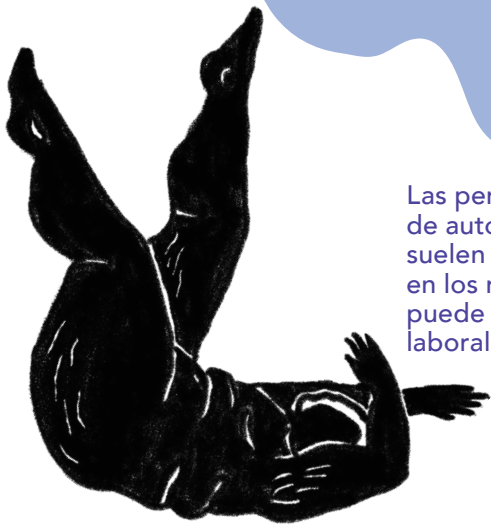
Si quieres más información aquí la encontrarás



The body politic: the relationship between stigma and obesity-associated disease. <https://rdcu.be/cJhUR>

@gordassin





Las personas con regímenes de autocontrol alto y privación suelen tener mayores dificultades en los relacionamientos, lo cual puede repercutir en problemas laborales e interpersonales.

Si quieres más información aquí la encontrarás



Weight-Based Victimization and Physical Activity Among Adolescents With Overweight or Obesity: A Scoping Review of Quantitative and Qualitative Evidence <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35156015/>

@gordassin





LOS ESTUDIOS SEÑALAN QUE QUIENES SON BLANCO DE ESTIGMATIZACIÓN POR EL PESO

Tienden a:

- Afectaciones en salud mental
- Mayor enfermedad física
- Peor bienestar individual
- Bajo rendimiento académico
- Dificultades en el acceso a bienes de capital, educación y oportunidades laborales

Si quieres más información aquí la encontrarás



*Impact of weight bias and stigma
on quality of care and outcomes
for patients with obesity*
[https://pubmed.ncbi.nlm.nih.
gov/25752756/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25752756/)

@gordassin





Las personas que tienen “sobrepeso” o son “obesas”, sólo por esa condición se enfrentan a inequidades sociales importantes por ejemplo:

- Obtienen salarios inferiores por el mismo trabajo en comparación a sujetos con un peso normal
- Tienen menos oportunidades de ascenso
- Suelen ser víctimas de despidos injustificados

LO CUAL AFECTA TANTO EN SU SALUD MENTAL COMO FÍSICA.

Si quieres más información aquí la encontrarás



Estigma de obesidad, su impacto en las víctimas y en los Equipos de Salud: una revisión de la literatura, artículo publicado en la Revista Médica de Chile

@gordassin





Que no te engañen, el IMC no es
indicador de salud, es tan solo una
medida antropométrica

El IMC no considera: antecedentes
familiares, contextuales ni médicos.

Si quieres más información aquí la encontrarás



O'Hara, L., & Taylor, J. (April-June de 2018). *What's Wrong With the 'War on Obesity?' A Narrative Review of the Weight-Centered Health Paradigm and Development of the 3C Framework to Build Critical Competency for a Paradigm Shift.* SAGE Open, 1-28.

@gordassin





¿Te has preguntado por los efectos colaterales o negativos de las dietas?

- recuperación de peso
- afectaciones gastrointestinales
- afectaciones nutricionales
- por déficit
- afectaciones en salud mental (ansiedad, estrés, sentimientos de culpa y fracaso y bajo autoconcepto)
- afecciones cardiovasculares
- inflamación crónica
- supresión de la función inmune
- carcinoma renal, endometrial, colorrectal y linfomatomapoyético
- cálculos biliares
- disminución de la densidad mineral

Si quieres más información aquí la encontrarás



Long-term Effects of Dieting: Is Weight Loss Related to Health? A. Janet Tomiyama, Britt Ahlstrom, Traci Mann 02 December 2013 <https://doi.org/10.1111/spc3.12076>



Zou, H., et al. (2019). Body-Weight Fluctuation Was Associated With Increased Risk for Cardiovascular Disease, All-Cause and Cardiovascular Mortality: A Systematic Review and Meta-Analysis. Frontiers in Endocrinology, 10(72B).

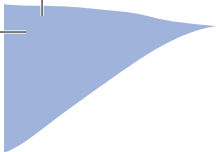


@gordassin



PROS (+) Y CONTRAS (-) DEL MENÚ DE ALIMENTACIÓN

- + Da estructura a la hora de comer.
- Aumenta tus estados de ansiedad.
- Disminuye tu sensación de control sobre ti mismo.
- Desconecta tu capacidad intuitiva.
- Hace que pierdas el conocimiento sobre tus niveles de saciedad y hambre, que son las maneras como tu cuerpo te comunica sus necesidades.



Si quieres más información aquí la encontrarás



*Polivy, J., Herman, P. (2017).
Restrained Eating and Food
Cues: Recent Finding and
Conclusions. Current Obesity
Reports, 6(1), 79-85.*

@gordassin





LAS RESTRICCIONES ALIMENTARIAS PRODUCEN, EN EL MEDIANO Y LARGO PLAZO:

- sobreconsumo de alimentos (principalmente de aquellos que se prohíben)
- ansiedad y otras afectaciones de salud mental

Si quieres más información aquí la encontrarás



*Black Becker, C., et al. (2017).
Food insecurity and eating
disorder pathology. International
Journal of Eating Disorders,
50(9), 1031-1040.*

@gordassin





El ejercicio no es sinónimo de salud, en exceso puede afectar fuertemente tu salud física, afectar tus procesos metabólicos y generar daños o lesiones que pueden perdurar en el tiempo hasta ser permanentes.

Si quieres más información aquí la encontrarás



King NA, Hopkins M, Caudwell P, et al Beneficial effects of exercise: shifting the focus from body weight to other markers of health British Journal of Sports Medicine 2009;43:924-927.



Ibeachu, C., Selfe, J., Sutton, C. J., Dey, P. (2019). Knee problems are common in young adults and associated with physical activity and not obesity: the findings of a cross-sectional survey in a university cohort. BMC Musculoskeletal Disorders, 20(116), 1-7.



@gordassin



El peso no es el indicador de salud idóneo

Un indicador real de salud debe contemplar el bienestar tanto físico como emocional.

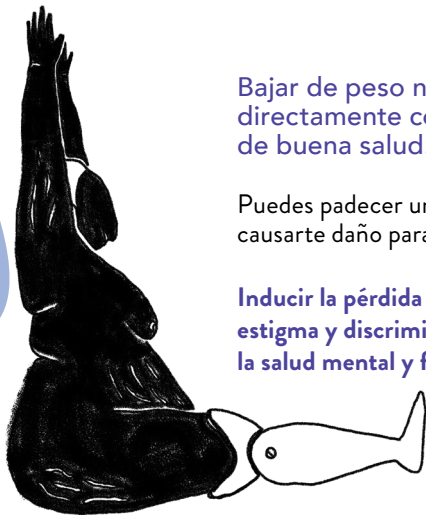
Si quieres más información aquí la encontrarás



Tylka, T. L., et al., (2014). The Weight-Inclusive Versus Weight-Normative Approach to Health: Evaluating the Evidence for Prioritizing Well-being over Weight Loss. Journal of Obesity, 1-18.

@gordassin





Bajar de peso no se correlaciona directamente con índices de buena salud.

Puedes padecer una enfermedad o causarte daño para bajar de peso.

Inducir la pérdida de peso promueve estigma y discriminación, que sí afectan la salud mental y física de las personas.

Si quieres más información aquí la encontrarás



Mann, T., Tomiyama, A. J., Ward, A. (2015). Promoting Public Health in the Context of the "Obesity Epidemic": False Starts and Promising New Directions. Perspectives on Psychological Science, 10(6), 706-710.



Wu, Y-K., Berry, D. C. (2017). Impact of weight stigma on physiological and psychological health outcomes for overweight and obese adults: A systematic review. Journal of Advanced Nursing, 1-13.



@gordassin



PARA TENER:

Autocuidado

Bienestar

Salud Mental

Salud



NECESITAMOS

- Reconocer factores externos que afectan nuestra salud
- Conocimiento, reconocimiento y aceptación del propio cuerpo y sus necesidades
- Capacidad de exponer nuestras necesidades y poner límites
- Herramientas de afrontamiento de la discriminación
- Espacios de atención médica libres de violencia/ gordofobia
- Reconocimiento de las distintas corporeidades
- Deconstruir las ideas de “buenos o malos - hábitos -tallas o pesos -comidas -cuerpos”