



DECÁLOGO DEL TRATAMIENTO INTEGRAL DE LA OBESIDAD

1 La obesidad es una enfermedad crónica basada en la adiposidad

La obesidad es una enfermedad crónica producida por un exceso y una alteración en la función del tejido adiposo que da lugar a numerosas complicaciones, de tipo mecánico, metabólico, psicológico o social o entre otros. Su enfoque de tratamiento debe ser a largo plazo y enfocado a la prevención y tratamiento de sus complicaciones.



2 Para realizar un correcto tratamiento de la obesidad es necesario realizar una evaluación clínica adecuada

La obesidad es una enfermedad heterogénea que puede tener diferentes condicionantes y consecuencias. Es importante evaluar detenidamente las características clínicas, personales y sociales de cada paciente para poder ofrecer un tratamiento individualizado.



3 Los objetivos del tratamiento de la obesidad deben ser individualizados

Antes de iniciar un tratamiento de la obesidad es importante tener unos objetivos claros, consensuados con el paciente, que deben estar enfocados a mejorar la salud y ser realistas, en base a la eficacia demostrada de las opciones terapéuticas disponibles. No se trata sólo de perder peso.

4 El pilar del tratamiento de la obesidad son los cambios en el estilo de vida

Los cambios en el estilo de vida deben estar presentes durante todo el continuum asistencial del paciente con obesidad. Éstos incluyen la alimentación, el ejercicio físico y el soporte para el cambio de conducta.

5 El tratamiento dietético debe ser individualizado y adaptado a los requerimientos

Es importante proporcionar un plan alimentario individualizado, que se adapte a la cultura y estilo de vida del paciente y que minimice la pérdida de masa muscular. Esto puede lograrse enfatizando el consumo de proteínas de alta calidad biológica y en nuestro medio priorizando el modelo de dieta Mediterránea.

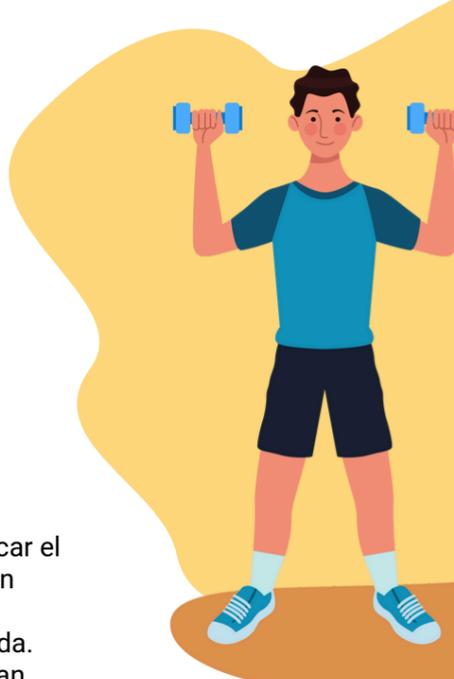
6 El ejercicio físico multicomponente debe ser un pilar del tratamiento

Se debe recomendar la combinación de ejercicio aeróbico y ejercicio de fuerza muscular como parte integral del plan de tratamiento, con el objetivo de preservar la masa muscular y promover una composición corporal saludable.



7 Los nuevos fármacos para la obesidad y la cirugía bariátrica son un complemento a los cambios en el estilo de vida

Cuando la dieta, el ejercicio y los cambios conductuales no son suficientes para lograr los objetivos de pérdida de peso, se puede intensificar el tratamiento con fármacos o cirugía bariátrica. En ambos casos sigue siendo necesario el mantenimiento de los cambios en el estilo de vida. Los tratamientos son aditivos y se complementan.



8 Los nuevos fármacos para la obesidad no son un tratamiento estético

El tratamiento farmacológico de la obesidad, como el de cualquier otra enfermedad, requiere una prescripción médica, de acuerdo con las indicaciones de la ficha técnica, y un seguimiento clínico. Estos fármacos consiguen, no solo disminuir el peso corporal, sino mejorar las complicaciones. Como todos los medicamentos pueden tener contraindicaciones y efectos secundarios.

9 La cirugía bariátrica debe llevarse a cabo por un equipo multidisciplinar, atendiendo a las características clínicas del paciente

La cirugía bariátrica es un procedimiento indicado en los casos más graves de obesidad, que consigue mejorar las complicaciones de esta enfermedad e incluso disminuir la mortalidad. Tiene unas indicaciones y contraindicaciones bien definidas que deben respetarse. La decisión de la cirugía en sí, así como de la técnica a realizarse de tomarse de forma compartida entre el equipo multidisciplinar de atención a la obesidad y el paciente.



10 Los equipos multidisciplinarios son esenciales en el tratamiento de la obesidad

La obesidad es una enfermedad crónica compleja y su tratamiento requiere la participación de distintos profesionales sanitarios. Médicos endocrinólogos y de otras especialidades, médicos de familia, enfermeras, dietistas-nutricionistas, psicólogos, especialistas en actividad física, cirujanos, entre otros. Todos tienen un papel relevante y complementario.