



# Gestión del sobrepeso y la obesidad: Principios de cuidados

## 2

### Dame apoyo

- **Habla conmigo** de forma sensible, centrada en la persona, adecuada a la edad y sin juzgarme.
- **Identifica** las palabras que preferiría que usaras.
- **Céntrate** en las mejoras para mi salud y bienestar más que limitarse a hablar del peso y la obesidad.
- **Mantén una actitud positiva**, de ayuda y enfocada a la solución.
- **Ten en cuenta** mis pensamientos, puntos de vista y creencias culturales, religiosas o espirituales durante nuestras charlas.
- **Sé consciente** de los factores que me afectan y que evitan o dificultan la pérdida de peso (como algunos medicamentos o comorbilidades).
- **Asegúrate de que** mi historial está actualizado para que otros profesionales sanitarios sepan cómo pienso, qué hemos tratado y pactado, y por qué.

## 4

### Ayúdame cuando hablamos

- **Utiliza un** lenguaje e imágenes que no me estigmaticen.
- **Asegúrate de que** todo el material que me das a leer o ver es apropiado y adecuado a mis necesidades particulares, como por ejemplo literatura de lectura fácil.
- **Asegúrate de que** las charlas y las comunicaciones son apropiadas para mi edad, madurez y nivel de comprensión. Para niños y gente joven, asegúrate de que la información es adecuada a la edad (por ejemplo, percentil IMC).
- **Dame tiempo** para entender y procesar la información que me ofreces.
- **Consúltame sobre** si tengo preguntas que hacer, y hazme saber que no hay problema en que te las haga, bien ahora, bien más adelante.

## 1

### Respétame

- **Pídeme** permiso para hablar de sobrepeso y obesidad.
- **Respeta** mis decisiones, incluso si no las compartes.
- **No presupongas** que todos mis síntomas son a causa del peso o la obesidad.
- **Analiza** mis decisiones con sensibilidad, o pospón la charla para otro momento si no quiero hablar de algún tema que hayas propuesto.

## 3

### Infórmate sobre mi vida

- **Piensa en** mi historia familiar y las complicaciones relacionadas con el peso.
- **Sé consciente** de mi historia con el peso (y para niños y jóvenes, historia de crecimiento) y de las experiencias previas de problemas relacionados (como trastornos de la conducta alimentaria).
- **Ten en cuenta** mis experiencias de estigma por razón del peso, de bullying y demás experiencias dolorosas.
- **Piensa en** mi contexto familiar y personal: vida diaria, etnicidad, cultura, dificultades económicas, discapacidades o necesidades especiales, factores de salud mental y etapa vital.
- **Sé consciente** de la medicación que tomo y de mi historial médico.
- **Averigua** si estoy preparado y soy capaz de afrontar el cambio. En caso negativo, ¿cómo puedes ayudarme?
- **Infórmame de** cómo me pueden ayudar mis amigos y mi familia (esto es especialmente importante para niños y gente joven).

## 5

### Entiende cómo me siento

- **Valora** si es conveniente o importante hablar de peso u obesidad, o pesarme o medirme, ahora mismo.
- **Piensa en** el impacto de pesarme o medirme sobre mi imagen corporal y mi autoestima, y de la forma de hacerlo.
- **Entiende que** el tema del peso seguramente ya me lo hayan comentado otras veces.
- **Sé consciente** de que, sea cual sea mi peso, es posible que padezca un trastorno de la conducta alimentaria, y podría ser vulnerable a una alimentación desordenada.
- **Sé consciente** de tus propios sentimientos, sensibilidades y prejuicios sobre el peso y la obesidad.