

# LOS 4 PILARES DEL TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD



## Cambios de conducta

Cambiar la conducta implica comprender los motivos mentales y emocionales de sus hábitos y encontrar maneras de desarrollar hábitos más saludables.<sup>1</sup>



## Actividad física

Desde el movimiento diario hasta el ejercicio estructurado, un plan de actividad física tiene en cuenta sus capacidades y lo que le gusta hacer.<sup>1</sup>



## Alimentación

El asesoramiento sobre la alimentación le ayuda a encontrar opciones de alimentos que sean más viables y razonables para usted.<sup>1</sup>



## Medicamentos y/o cirugía

Se ha demostrado que los medicamentos para la obesidad y la cirugía ayudan a las personas a bajar de peso, mantener la pérdida de peso y cambiar la forma en la que comen.<sup>1</sup>

## Otros beneficios del tratamiento de la obesidad:

- Aumento de la energía.<sup>2</sup>
- Más disfrute del tiempo que pasa con amigos y familiares.
- Mejora del bienestar.<sup>2</sup>
- Mayor acceso a actividades divertidas (deportes, senderismo, eventos comunitarios).

**Hable con su médico sobre cómo puede tomar control de su salud.**

1. <https://obesitymedicine.org/about/four-pillars/> (consultado el 2 de agosto de 2024); 2. Fastenau J, et al. *Clin Obes.* 2019;9(3):e12309; 3. <https://stop.publichealth.gwu.edu/fast-facts/benefits-weight-loss> (consultado el 2 de agosto de 2024).



Escanear  
para recursos  
adicionales

Respaldo por Eli Lilly and Company.



**Mi salud  
a mi manera  
para el cuidado  
de la obesidad**