



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

Los hechos ante sus ojos

Desafíe
lo que
sabe
sobre la
obesidad

**Guía sindical para comprender y
defender el tratamiento de la obesidad**



Encuentre estos datos adentro:

Obesidad 101

Define la obesidad como una enfermedad crónica y explora sus causas, incluida la genética, el comportamiento y los factores ambientales.

1

Reconocer el sesgo del peso en el lugar de trabajo

Ofrece consejos prácticos sobre cómo identificar, abordar y minimizar el sesgo del peso y el estigma en entornos de trabajo.

2

Tomar medidas para el tratamiento de la obesidad

Trabaje con su profesional de la salud (health care professional, HCP) para crear un plan personalizado destinado al tratamiento de la obesidad utilizando los cuatro pilares del cuidado de la obesidad.

3

Defender el cambio a través de su sindicato

Le proporciona preguntas prácticas para hacerle a su empleador, al representante del sindicato y al proveedor de seguros que abogan por un mejor tratamiento de la obesidad.

4



PARTE 1

Obesidad 101

PARTE 2

Reconocer el sesgo del peso en el lugar de trabajo

PARTE 3

Tomar medidas para el tratamiento de la obesidad

PARTE 4

Defender el cambio a través de su sindicato



PARTE 1: OBESIDAD 101

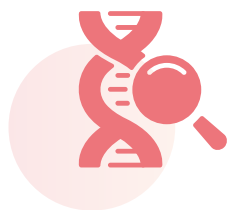
¿Qué es la obesidad?

La obesidad es una enfermedad a largo plazo, pero manejable.^{1,2} La obesidad ocurre cuando un nivel alto de grasa corporal afecta su salud general.^{2,3}

¿Qué causa la obesidad?

Durante un tiempo, los investigadores pensaban que la causa de la obesidad era simplemente comer mucho y no realizar suficiente actividad física.⁴ Ahora, sabemos que es mucho más complejo, y que muchos factores que contribuyen al aumento de peso.^{2,4} Algunos de ellos están fuera de su control.²

Existen 3 factores principales que afectan las probabilidades de padecer obesidad:



Genética

Algunos genes pueden aumentar la probabilidad de engordar, tener más hambre y comer en exceso.^{1,5}



Hábitos (conductuales)

Ciertos hábitos relacionados con la alimentación, la actividad física y el sueño pueden provocar un aumento de peso.^{1,5}



Entorno (sociocultural)

La falta de lugares seguros para realizar actividad al aire libre, viajes largos sentado para ir al trabajo y el estrés emocional pueden sumar al aumento de peso.^{2,5}



¿SABÍA QUE...?

Un sueño de poca calidad también puede afectar el peso.¹



Referencias

- [1. https://www.cdc.gov/obesity/php/about/index.html](https://www.cdc.gov/obesity/php/about/index.html) (Consultado el 26 de junio de 2024).
- [2. https://www.obesityaction.org/education-support/learn-about-obesity/causes/](https://www.obesityaction.org/education-support/learn-about-obesity/causes/) (Consultado el 26 de junio de 2024).
- [3. https://stop.publichealth.gwu.edu/understanding-obesity](https://stop.publichealth.gwu.edu/understanding-obesity) (Consultado el 26 de junio de 2024).
- [4. https://www.obesityaction.org/education-support/learn-about-obesity/common-myths/](https://www.obesityaction.org/education-support/learn-about-obesity/common-myths/) (Consultado el 26 de junio de 2024).
- [5. https://www.cdc.gov/obesity/php/about/risk-factors.html](https://www.cdc.gov/obesity/php/about/risk-factors.html) (Consultado el 26 de junio de 2024).



PARTE 1

Obesidad 101

PARTE 2

Reconocer el sesgo del peso en el lugar de trabajo

PARTE 3

Tomar medidas para el tratamiento de la obesidad

PARTE 4

Defender el cambio a través de su sindicato





PARTE 1

Obesidad 101

PARTE 2

Reconocer el sesgo del peso en el lugar de trabajo

PARTE 3

Tomar medidas para el tratamiento de la obesidad

PARTE 4

Defender el cambio a través de su sindicato



MITO FRENTE A

VERDAD

❌ La obesidad es causada por **malas decisiones personales**.¹

✅ La obesidad es causada por **factores genéticos, ambientales y conductuales**.^{2,3}

❌ Todos pueden perder peso con suficiente fuerza de voluntad.²

✅ La pérdida de peso no es “una receta para todos”. La obesidad no es una elección, y el éxito se ve diferente para cada paciente.²

¿Cómo se diagnostica la obesidad?

Los HCP usan con frecuencia el índice de masa corporal, también llamado IMC, para detectar la obesidad.⁴ El IMC le arrojará un número en función de su estatura y su peso.³

De bajo peso	Menos de 18.5
Peso saludable	18.5 a 24.9
Sobrepeso	25.0 a 29.9
Obesidad	30.0 a 39.9
Obesidad grave	40 a más

Puede calcular su IMC usando una calculadora en línea “calculadora de BMI”.

Referencias

1. <https://www.obesityaction.org/education-support/learn-about-obesity/common-myths/> (Consultado el 26 de junio de 2024).

2. Chaput, JP. *Can Fam Physician*. 2014;60(11):973-984.

3. <https://www.obesityaction.org/education-support/learn-about-obesity/causes/> (Consultado el 26 de junio de 2024).

4. <https://www.endocrinepractice.org/action/showPdf?pii=S1530-891X%2820%2939214-4> (Consultado el 26 de junio de 2024).

Es importante saber que el IMC no mide la grasa corporal directamente.¹ Por lo tanto, usar el IMC por sí solo no es la mejor manera de diagnosticar la obesidad. Los HCP analizarán factores como su edad, sexo, origen étnico, salud y masa muscular.² También puede que le midan la cintura o analicen la relación cintura-cadera para comprender mejor la grasa abdominal.³



PARTE 1

Obesidad 101

PARTE 2

Reconocer el sesgo del peso en el lugar de trabajo

PARTE 3

Tomar medidas para el tratamiento de la obesidad

PARTE 4

Defender el cambio a través de su sindicato



✘ **MITO**

✔ **VERDAD**

FRENTE A

✘

Puede saber si alguien está sano solo **con observarlo.**²

✔

El aspecto físico de una persona no le da una imagen exacta de su salud. Existen muchos factores, como **la masa muscular, el nivel de estado físico y el estilo de vida general**, que le pueden brindar información más exacta sobre el **estado de salud de una persona.**²

¿Qué tan frecuente es la obesidad?

Alrededor de **2 de cada 5 adultos en los EE. UU. tienen obesidad**, y muchos más tienen sobrepeso.⁴

Alrededor del 30 % de los trabajadores viven con obesidad*:

32 %
Construcción

28 %
Servicios educativos

32 %
Atención de la salud y asistencia social

33 %
Manufactura

36 %
Administración pública

37 %
Transporte y almacenamiento

33 %
Servicios públicos

**Estimado usando los datos de la Encuesta Nacional de Entrevistas de Salud 2015-2018.⁵*

Referencias

1. <https://www.obesityaction.org/education-support/learn-about-obesity/causes/> (Consultado el 26 de junio de 2024).
2. <https://www.endocrinepractice.org/action/showPdf?pii=S1530-891X%2820%2939214-4> (Consultado el 26 de junio de 2024).
3. <https://stop.publichealth.gwu.edu/understanding-obesity> (Consultado el 26 de junio de 2024).
4. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/weight-management/choosing-a-safe-successful-weight-loss-program> (Consultado el 26 de junio de 2024).
5. <https://www.globaldata.com/health-economics/US/Employers/Overweight-Obesity-Impact-on-Employers.pdf> (Consultado el 26 de junio de 2024).

¿La obesidad está relacionada con otras afecciones de salud?

La obesidad está relacionada con varias otras afecciones de salud que pueden disminuir su expectativa y calidad de vida.^{1,2} Las afecciones de salud relacionadas con la obesidad pueden incluir la apnea del sueño, dolor articular, enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, diabetes tipo 2, depresión y algunos tipos de cáncer.¹ Recibir atención o tratamiento para la obesidad puede ayudar a mejorar una afección relacionada.³



PARTE 1

Obesidad 101

PARTE 2

Reconocer el sesgo del peso en el lugar de trabajo

PARTE 3

Tomar medidas para el tratamiento de la obesidad

PARTE 4

Defender el cambio a través de su sindicato



A SU MANERA

Preguntas para la autorreflexión:⁴

1. ¿Cómo se siente respecto a su peso actual y salud general?
2. ¿Ha notado algún cambio en sus niveles de energía o en sus actividades diarias?
3. ¿Ha intentado controlar su peso en el pasado? Si es así, ¿qué estrategias funcionaron o no funcionaron para usted?
4. ¿Se siente preparado para buscar el apoyo de un profesional de la salud?

Lista de preguntas que puede hacerle a su HCP:⁵

- ✓ ¿Está mi peso afectando mi salud?
- ✓ ¿Cuál sería un peso más saludable para mí?
- ✓ ¿Tiene algún recurso o recomendación de tratamiento para mí?

Referencias

1. <https://www.obesityaction.org/education-support/learn-about-obesity/related-conditions/> (Consultado el 26 de junio de 2024).
2. <https://www.cdc.gov/obesity/data/adult.html> (Consultado el 26 de junio de 2024).
3. Fastenau J, et al. *Clin Obes*. 2019;9(3):e12309.
4. <https://www.aace.com/patient-journey/obesity/questions> (Consultado el 26 de junio de 2024).
5. <https://health.gov/myhealthfinder/health-conditions/obesity/losing-weight-questions-doctor> (Consultado el 26 de junio de 2024).



PARTE 2: RECONOCER EL SESGO DEL PESO EN EL LUGAR DE TRABAJO

¿Qué es el sesgo del peso?

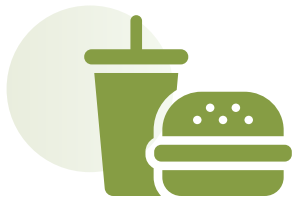
El sesgo del peso se produce cuando las personas tienen actitudes y creencias negativas sobre las personas que tienen exceso de peso u obesidad.¹ Las actitudes y creencias negativas hacen que se comporten injustamente hacia las personas por tener exceso de peso.²

¿Cómo puedo reconocer el sesgo del peso en el trabajo?

El sesgo del peso se produce en muchos lugares, incluido en el trabajo.² La discriminación por peso o por tamaño corporal de una persona es más frecuente que la discriminación por edad o sexo en el lugar de trabajo.² **De hecho, el 12 % de trabajadores informan haber sufrido discriminación por su peso en el trabajo.**³

Cuando note un sesgo del peso en su lugar de trabajo, infórmele a su empleador.

El sesgo del peso puede adoptar diferentes formas.¹ Algunas de esas formas de sesgo del peso en el trabajo son las siguientes:



Juzgar a los trabajadores por elegir consumir comida rápida.^{4,5}



Proporcionar uniformes en tallas que no se adaptan a todos los tamaños de cuerpo.⁶



Sanciones económicas, como costos de atención médica más altos por tener sobrepeso.²

¿Cómo afecta el sesgo del peso a las personas con sobrepeso?

El estigma social de la obesidad puede hacer que algunas personas se sientan deprimidas, ansiosas y rechazadas. El sesgo del peso y el estigma pueden empujar a las personas a participar en prácticas poco saludables, como dietas extremas y atracones. También podría hacer que eviten la actividad física y la atención médica.⁷

Referencias

1. <https://www.obesityaction.org/advocacy/what-we-fight-for/weight-bias> (Consultado el 26 de junio de 2024).
2. <https://www.obesityaction.org/wp-content/uploads/Weight-Bias-in-the-Workplace.pdf> (Consultado el 26 de junio de 2024).
3. <https://www.shrm.org/about/press-room/new-shrm-research-details-weight-discrimination-in-the-workplace#> (Consultado el 26 de junio de 2024).
4. Gupta CC, et al. *Ind Health*. 2019;57(4):419-453 [Table 1, 424-434].
5. *Cultural Competence. Food Shame at Work: An Oft-Overlooked Employee Experience*. Gallup; 2022. Consultado el 26 de septiembre de 2024. <https://news.gallup.com/podcast/397910/food-shame-work-oft-overlooked-employee-experience.aspx?version=print>
6. Gonzalez, M. *SHRM*; 2024. Consultado el 26 de septiembre de 2024. <https://www.shrm.org/topics-tools/news/all-things-work/confronting-weight-bias>
7. <https://www.obesityaction.org/get-educated/public-resources/brochures-guides/understanding-obesity-stigma-brochure/> (Consultado el 5 de septiembre de 2024).



PARTE 1

Obesidad 101

PARTE 2

Reconocer el sesgo del peso en el lugar de trabajo

PARTE 3

Tomar medidas para el tratamiento de la obesidad

PARTE 4

Defender el cambio a través de su sindicato



¿Qué puede hacer su empleador para ayudar a minimizar el sesgo del peso?

Algunas formas en la que los empleadores pueden reducir el sesgo del peso en el lugar de trabajo son las siguientes:

1

Proporcionarle capacitaciones sobre la diversidad a los empleados, en la que se incluyan las diferencias en el peso corporal.¹

2

Capacitar a directivos y personal de recursos humanos en la sensibilidad respecto al peso corporal.¹

3

Asegurarse de que se agregue el “peso corporal” a la política contra el acoso en el lugar de trabajo.¹

¿Cómo puede ayudar usted a reducir el sesgo del peso?

Un paso importante para reducir el sesgo del peso es reconocer cuándo sucede. Demuestre que sabe identificar el sesgo del peso cuando lo ve que ocurre en las noticias, en redes sociales o en algo que usted o su colega hayan dicho. Puede practicar la identificación y el uso del **lenguaje de las personas primero** al hablar sobre la obesidad.²

¿Qué es el lenguaje de las personas primero?

En lugar de clasificar a una persona como su enfermedad, por ejemplo, “trabajador obeso”, **el lenguaje de las personas primero** habla del individuo antes que de la enfermedad.³

Estos son algunos ejemplos:⁴



**Evite términos como...
Extragrande, gordo, regordete, grueso, obeso**



**Considere decir...
Persona con obesidad**

Un **trabajador con obesidad** o un **trabajador afectado por la obesidad**
en lugar de un trabajador obeso⁴

Referencias

1. <https://www.obesityaction.org/wp-content/uploads/Weight-Bias-in-the-Workplace.pdf> (Consultado el 26 de junio de 2024).

2. <https://www.obesityaction.org/advocacy/what-we-fight-for/weight-bias> (Consultado el 26 de junio de 2024).

3. <https://www.obesityaction.org/action-through-advocacy/weight-bias/people-first-language/> (Consultado el 26 de junio de 2024).

4. Brown A, et al. *EClinicalMedicine*. 2022;47:101408.



PARTE 1

Obesidad 101

PARTE 2

Reconocer el sesgo del peso en el lugar de trabajo

PARTE 3

Tomar medidas para el tratamiento de la obesidad

PARTE 4

Defender el cambio a través de su sindicato



Las palabras que usamos para describir a las personas que viven con sobrepeso u obesidad pueden afectarlas profundamente y contribuir al sesgo y al estigma en función del tamaño del cuerpo.^{1,2} Al usar el lenguaje de las personas primero, usted puede ayudar a eliminar el sesgo y el estigma de peso.³ Trabaje con su sindicato para transitar este proceso y aprenda cómo hablar con su empleador sobre la creación de un entorno de trabajo de apoyo. Su sindicato está allí para ayudarlo.



A SU MANERA

¿Sabía que...?

Una persona puede tener un sesgo del peso hacia sí misma. Esto se denomina sesgo del peso internalizado.⁴

Reflexionar sobre su propio sesgo del peso internalizado puede ayudarle a comprender dicho sesgo y reconocer cómo lo está afectando. Por ejemplo, es posible que se sienta cohibido a la hora de darse un gusto mientras hace las compras del supermercado. Reflexionar sobre esto puede ayudarle a comprender cómo el sesgo del peso internalizado afecta su comportamiento y su autoestima.⁴

Use las siguientes preguntas para pensar en sus experiencias personales.

- ✓ ¿He internalizado algún estándar social sobre el peso? ¿Cómo ha afectado esto mi autoestima?
- ✓ ¿Cómo hablo sobre mi propio cuerpo? ¿Puedo mejorar mi lenguaje para que sea más positivo?
- ✓ ¿Alguna vez he juzgado a alguien por su peso? ¿Qué sentimientos me llevaron a emitir ese juicio?

PARTE 1

Obesidad 101

PARTE 2

Reconocer el sesgo del peso en el lugar de trabajo

PARTE 3

Tomar medidas para el tratamiento de la obesidad

PARTE 4

Defender el cambio a través de su sindicato

Referencias

1. https://obesitycanada.ca/wp-content/uploads/2020/10/Obesity-Language-Matters_FINAL-2.pdf (Consultado el 26 de junio de 2024).
2. Kyle TK, Puhl RM. *Obesity* (Silver Spring). 2014;22(5):1211
3. <https://www.obesityaction.org/action-through-advocacy/weight-bias/people-first-language/> (Consultado el 26 de junio de 2024).
4. Brown A, et al. *EClinicalMedicine*. 2022;47:101408.



PARTE 3: TOMAR MEDIDAS PARA EL TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD

¿Qué puede hacer para cuidar de usted mismo?

El tipo exacto de tratamiento de la obesidad varía de una persona a otra.¹ Es importante que su plan de atención de la obesidad se haya estudiado científicamente y se personalice según sus necesidades utilizando los 4 pilares del tratamiento de la obesidad.² Debido a que no hay un único plan de tratamiento de la obesidad que funcione para todos, es importante que hable con su HCP sobre la creación de su plan personalizado.¹

¿Cuáles son los 4 pilares del tratamiento de la obesidad?

Los 4 pilares de un plan personalizado para el tratamiento de la obesidad incluyen lo siguiente:



Cambios de conducta

Cambiar la conducta implica comprender los motivos mentales y emocionales de sus hábitos y encontrar maneras de desarrollar hábitos más saludables.²



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.²



Alimentación

El asesoramiento sobre la alimentación le ayuda a encontrar opciones de alimentos que sean más viables y razonables para usted.²



Medicamentos y/o cirugía

Se ha demostrado que los medicamentos para tratar 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.²

Para obtener más información sobre la alimentación y las elecciones de alimentos saludables, visite eatright.org, un recurso confiable para obtener recomendaciones y consejos prácticos.



PARTE 1

Obesidad 101

PARTE 2

Reconocer el sesgo del peso en el lugar de trabajo

PARTE 3

Tomar medidas para el tratamiento de la obesidad

PARTE 4

Defender el cambio a través de su sindicato

Referencias

1. <https://www.obesityaction.org/education-support/treatment/> (Consultado el 26 de junio de 2024).

2. <https://obesitymedicine.org/about/four-pillars/> (Consultado el 26 de junio de 2024).



Además de la pérdida de peso, ¿cuáles son algunos otros beneficios para el tratamiento de la obesidad?

El enfoque del tratamiento de la obesidad no siempre tiene que estar puesto en la pérdida de peso.¹ El tratamiento de la obesidad puede ofrecer muchos otros beneficios. La pérdida de peso puede prevenir o reducir las afecciones comórbidas como la apnea del sueño, el dolor articular y la diabetes tipo 2. Es posible que se sienta más energético y disfrute de una mejora general en su bienestar.^{1,2} Estos beneficios pueden ayudarlo a disfrutar de las actividades que ama con más frecuencia, como pasar tiempo con su familia o amigos, practicar deportes, asistir a eventos comunitarios, asistir a un lugar de culto, caminatas al aire libre y más.

¿Cómo puedo controlar mi peso a largo plazo?

El tratamiento de la obesidad no se detiene después de la pérdida de peso. Debe trabajar con su equipo de atención médica para desarrollar un plan que sea adecuado para usted.³

Recuerde, si sigue un programa para perder peso, hable con su HCP sobre un plan para evitar recuperar el peso.⁴



PARTE 1

Obesidad 101

PARTE 2

Reconocer el sesgo del peso en el lugar de trabajo

PARTE 3

Tomar medidas para el tratamiento de la obesidad

PARTE 4

Defender el cambio a través de su sindicato



MITO FRENTE A

VERDAD

Los tratamientos para la obesidad **funcionan para todos**.

Los diferentes métodos para el tratamiento de la obesidad funcionan para todos. **Su plan para el tratamiento de la obesidad debe individualizarse** en función de sus necesidades y podría incluir una combinación de dieta, actividad física, terapia del comportamiento y, a veces, medicamentos o cirugía.⁵

Debe bajar **grandes cantidades de peso corporal** para ver los beneficios para la salud.

La pérdida de peso no tiene que ser drástica. Perder solo **del 5 % al 10 % de su peso** puede mejorar en gran medida su **salud general**.⁷

Referencias

1. Fastenau J, et al. *Clin Obes*. 2019;9(3):e12309.
2. <https://stop.publichealth.gwu.edu/fast-facts/benefits-weight-loss> (Consultado el 26 de junio de 2024).
3. <https://www.obesityaction.org/resources/access-to-obesity-care-what-do-we-mean-and-how-are-we-seeking-it/> (Consultado el 26 de junio de 2024).
4. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/weight-management/choosing-a-safe-successful-weight-loss-program> (Consultado el 26 de junio de 2024).
5. <https://obesitymedicine.org/about/four-pillars/> (Consultado el 26 de junio de 2024).
6. <https://www.obesityaction.org/education-support/treatment/> (Consultado el 26 de junio de 2024).
7. Ryan DH, Yockey SR. *Curr Obes Resp*. 2017;6(2):187-194.



MI SALUD A MI MANERA

PLAN DE ACCIÓN



PARTE 1

Obesidad 101

PARTE 2

Reconocer el sesgo del peso en el lugar de trabajo

PARTE 3

Tomar medidas para el tratamiento de la obesidad

PARTE 4

Defender el cambio a través de su sindicato

1. Establezca metas específicas y realistas.

- Estos son algunos ejemplos de objetivos a corto y largo plazo para inspirarle:

Objetivo a corto plazo



Programar una cita con un HCP.



Hacer una caminata de 15 minutos después de una comida.



Usar las escaleras en lugar del ascensor.



Preparar comidas con anticipación para los días más ocupados.



Beber un vaso de agua antes de cada comida.

Objetivo a largo plazo



Trabajar con su HCP para desarrollar un plan para el tratamiento de la obesidad que se adapte a todas sus necesidades.



Incorporar la actividad física regular a su rutina.



Realizar un seguimiento de su progreso y ajustar sus metas según sea necesario.



MI SALUD A MI MANERA

PLAN DE ACCIÓN



2. Construir un sistema de apoyo.



Asóciese con un familiar o amigo que comparta objetivos de salud similares.



Programen sesiones de actividad física o caminatas habituales juntos.



Compartan sus metas y progreso para mantenerse motivados y responsables.

3. Prepárese para la cita con su HCP

- Su HCP puede preguntarle sobre sus antecedentes médicos, incluido su peso corporal y su experiencia previa o intentos de bajar de peso. Podría preguntarle de qué manera su peso corporal lo está afectando física, emocional y profesionalmente.¹
- Haga una lista de preguntas que desee hacer. Si no está seguro de dónde comenzar, puede usar estas preguntas para iniciar la conversación:

1

¿Cómo afecta mi peso a mi salud?²

2

¿Bajar de peso mejorará mi salud?³

3

¿Qué tipo de programa para adelgazar (si lo hubiera) me recomendaría?²

- Recuerde, es importante que se sienta cómodo al tener estas conversaciones honestas y de apoyo con su HCP. Si alguna vez se siente culpable o sin apoyo, también está bien buscar una segunda opinión. Su salud y su bienestar son importantes.

PARTE 1

Obesidad 101

PARTE 2

Reconocer el sesgo del peso en el lugar de trabajo

PARTE 3

Tomar medidas para el tratamiento de la obesidad

PARTE 4

Defender el cambio a través de su sindicato

Referencias

1. <https://www.aace.com/patient-journey/obesity/contemplation/how-to-talk-to-your-health-care-professional> (Consultado el 26 de junio de 2024).
2. <https://health.gov/myhealthfinder/health-conditions/obesity/losing-weight-questions-doctor> (Consultado el 26 de junio de 2024).
3. Fastenau J, et al. *Clin Obes.* 2019;9(3):e12309.



MI SALUD A MI MANERA

PLAN DE ACCIÓN



PARTE 1

Obesidad 101

PARTE 2

Reconocer el sesgo del peso en el lugar de trabajo

PARTE 3

Tomar medidas para el tratamiento de la obesidad

PARTE 4

Defender el cambio a través de su sindicato



4. Mantenga un seguimiento de su progreso.



Lleve un registro de su peso y monitorea cómo se siente.



Reflexionar sobre su progreso, puede ayudarlo a trabajar con su HCP para hacer los ajustes necesarios y a detectar desafíos.¹

5. Celebre sus éxitos.

Reconozca todos sus logros a lo largo del camino. Incluso las pequeñas victorias, como alcanzar un objetivo a corto plazo, merecen ser reconocidas.¹



Referencias

1. <https://www.aace.com/patient-journey/obesity/care-and-continuity> (Consultado el 26 de junio de 2024).

PARTE 4: DEFENDER EL CAMBIO A TRAVÉS DE SU SINDICATO

¿Quién es el defensor del tratamiento de la obesidad?

Un defensor es alguien que apoya una causa trabajando con la gente para conseguir cambios positivos en la sociedad.¹ Los defensores del tratamiento de la obesidad pueden incluso abogar por sí mismos.² No se necesita ninguna calificación especial, basta con tener conocimientos básicos sobre la obesidad. Puede hacerlo informándose sobre la obesidad, incluidos los riesgos y las opciones para el tratamiento de la obesidad.² No es mucho trabajo, pero puede hacer una diferencia.

Los defensores del tratamiento de la obesidad también pueden hablar con sus aseguradoras de salud y empleadores sobre lo que necesitan.² Su representante sindicalizado y su sindicato pueden ayudarlo a hacer esto.

¿Cuáles son otras formas de defender el tratamiento de la obesidad?

Fuera de su lugar de trabajo, puede defender el tratamiento de la obesidad comunicándose con el siguiente contacto:



Legisladores

Sus legisladores son funcionarios elegidos que toman decisiones sobre las leyes.

¿Cómo ponerse en contacto?

Comuníquese con ellos por correo postal, correo electrónico, teléfono y en persona.²



Reguladores

Sus reguladores trabajan para organismos de salud gubernamentales y tienen una opinión sobre cómo se proporciona la atención de la salud.²

¿Cómo ponerse en contacto?

Comuníquese con los reguladores y proporcióneles sus comentarios sobre las regulaciones de atención médica propuestas.²



Medios de noticias

Los periodistas y reporteros de sus medios locales pueden afectar la manera en la que la comunidad ve los problemas relacionados a la obesidad.²

¿Cómo ponerse en contacto?

Comuníquese con sus medios de comunicación locales para compartir su historia o sus inquietudes.²



Público general

Difunda información verdadera sobre el tratamiento de la obesidad y comparta su historia con su comunidad.²

¿Cómo ponerse en contacto?

Pida hablar en su lugar de culto u ofrézcase como voluntario en un club y publique en redes sociales sobre el tratamiento de la obesidad.²

Referencias

1. <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/advocate> (Consultado el 26 de junio de 2024).

2. <https://www.obesityaction.org/action-center/learn-about-taking-action/getting-started-as-an-advocate/> (Consultado el 26 de junio de 2024).



PARTE 1

Obesidad 101

PARTE 2

Reconocer el sesgo del peso en el lugar de trabajo

PARTE 3

Tomar medidas para el tratamiento de la obesidad

PARTE 4

Defender el cambio a través de su sindicato





A SU MANERA

Para comenzar a defender el tratamiento de la obesidad, le presentamos algunas preguntas que puede hacer a continuación:

Para su empleador

¿Podría la compañía ofrecer **opciones más saludables** de refrigerio?

¿Hay planes que garanticen que los **uniformes** estén disponibles en tallas más grandes que se adapten a todos los empleados?

¿Se incluye el “peso corporal” en la **política contra el acoso en el lugar de trabajo**?¹

¿Ofrece **capacitaciones sobre diversidad que incluya las diferencias en el peso corporal** para los empleados?¹

¿Podemos ofrecer más **opciones de asientos** en el trabajo que se adapten a las personas con diferentes tamaños de cuerpo?

¿Requieren **capacitación sobre sensibilidad del peso corporal** a los gerentes y al personal de Recursos Humanos?¹

Su representante del sindicato

¿Existe alguna iniciativa para reducir el **sesgo del peso y el estigma** en el lugar de trabajo?

¿De qué manera defiende el sindicato la **cobertura de seguro médico** para el tratamiento de la obesidad y afecciones relacionadas?

¿Existen **políticas para apoyar a los empleados** con obesidad o afecciones relacionadas?

¿El sindicato **involucra a integrantes** en el proceso de toma de decisiones relacionado con el tratamiento de la **obesidad y la cobertura del seguro médico**?



PARTE 1

Obesidad 101

PARTE 2

Reconocer el sesgo del peso en el lugar de trabajo

PARTE 3

Tomar medidas para el tratamiento de la obesidad

PARTE 4

Defender el cambio a través de su sindicato

Referencias

1. <https://www.obesityaction.org/wp-content/uploads/Weight-Bias-in-the-Workplace.pdf> (Consultado el 26 de junio de 2024).





A SU MANERA

Para su proveedor de Seguro de salud

¿Hay que tomar alguna medida antes de que los empleados sean considerados para la **cobertura del tratamiento de la obesidad**?¹

¿Existe la posibilidad de que un empleado se le **niegue esta cobertura**?¹

¿La política del empleado cubre **medicamentos o cirugías contra la obesidad**?¹

¿Qué más deben saber los empleados sobre **la cobertura del tratamiento de la obesidad**?¹

¿La política del empleado cubre los servicios de un **nutricionista o especialista en dietética, consejería conductual** y subsidios para **programas de ejercicios**?



¿SABÍA QUE...?

La defensa funciona. Cuantas más voces se unan a la conversación, más probabilidades habrá de que ocurran cambios.
Haga oír su voz.



PARTE 1

Obesidad 101

PARTE 2

Reconocer el sesgo del peso en el lugar de trabajo

PARTE 3

Tomar medidas para el tratamiento de la obesidad

PARTE 4

Defender el cambio a través de su sindicato

Referencias

1. <https://www.aace.com/patient-journey/obesity/questions> (Consultado el 26 de junio de 2024).



Más recursos para la defensa del tratamiento de la obesidad

Estos son algunos recursos en línea para apoyar su defensa del tratamiento de la obesidad en el lugar de trabajo:

Centers for Disease Control

cdc.gov/obesity

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases

niddk.nih.gov/health-information/weight-management

Obesity Action Coalition

obesityaction.org



PARTE 1

Obesidad 101

PARTE 2

Reconocer el sesgo del peso en el lugar de trabajo

PARTE 3

Tomar medidas para el tratamiento de la obesidad

PARTE 4

Defender el cambio a través de su sindicato

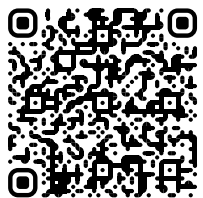




¿Qué hará

HOY

para defender el tratamiento
de la obesidad?



Escanear
para recursos
adicionales



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

PARTE 1

Obesidad 101

PARTE 2

Reconocer el
sesgo del peso
en el lugar de
trabajo

PARTE 3

Tomar
medidas para
el tratamiento
de la obesidad

PARTE 4

Defender
el cambio a
través de su
sindicato

Referencias

1. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Estadísticas de sobrepeso y obesidad. Última revisión, septiembre de 2021. Consultado el 3 de mayo de 2024. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/health-statistics/overweight-obesity>
2. Statista Research Department. Statista. Industrias en los EE. UU. con el porcentaje más alto de empleados con sobrepeso u obesidad hasta 2015. Publicado el 7 de mayo de 2015. <https://www.statista.com/statistics/683775/industries-with-most-overweight-or-obese-employees-united-states/>
3. SHRM. La nueva investigación de SHRM detalla la discriminación por peso en el lugar de trabajo. Publicado el 8 de mayo de 2023. <https://www.shrm.org/about/press-room/new-shrm-research-details-weight-discrimination-in-the-workplace>

