

OBESIDAD 101: MITO FRENTE A VERDAD

La obesidad es una enfermedad a largo plazo, pero manejable. La obesidad ocurre cuando un alto nivel de grasa corporal afecta su salud general. Muchos factores pueden contribuir a la obesidad.¹

MITO

FRENTE A

VERDAD



La obesidad es causada por **malas elecciones personales**.²



Todos pueden perder peso con suficiente **fuerza de voluntad**.³



Puede saber si alguien está sano solo **con observarlo**.⁴



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



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



La obesidad es causada por factores **genéticos, ambientales y conductuales**.^{1,3}



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.³



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 brindan información más exacta sobre el estado de salud de una persona.⁴



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



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**.⁶

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

1. <https://www.obesityaction.org/education-support/learn-about-obesity/causes/> (consultado el 2 de agosto de 2024); 2. <https://www.obesityaction.org/education-support/learn-about-obesity/common-myths/> (consultado el 2 de agosto de 2024); 3. Chaput, JP. Can Fam Physician. 2014;60(11):973-984; 4. <https://www.endocrinepractice.org/action/showPdf?pii=S1530-891X%2820%2939214-4> (consultado el 2 de agosto de 2024); 5. <https://obesitymedicine.org/about/four-pillars/> (consultado el 2 de agosto de 2024); 6. Ryan DH, Yockey SR. *Curr Obes Resp*. 2017;6(2):187-194.



Escanear
para recursos
adicionales

Respaldo por Eli Lilly and Company.



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