Obesity Association

A division of the American Diabetes Association®

Alinear los objetivos del tratamiento con el manejo de la obesidad

Una guía práctica para el tratamiento de la obesidad centrado en la persona

Los objetivos relacionados con el control del peso deben individualizarse y establecerse mediante la toma de decisiones compartida, después de obtener el permiso para hablar sobre el peso. Los objetivos deben reflejar las necesidades de salud, las preferencias y las prioridades de cada persona.

Debido a que las respuestas al tratamiento varían, alinear las expectativas con la mejor evidencia disponible puede contribuir a lograr resultados significativos. Un enfoque interdisciplinario puede ayudar a las personas a alcanzar y mantener sus objetivos.



1 Evaluación previa al tratamiento

Evaluar

- Antecedentes médicos
- Examen físico y pruebas de laboratorio/diagnósticas adecuadas
- Antecedentes de peso y experiencias previas con tratamientos
- Complicaciones y comorbilidades relacionadas con la obesidad
- Problemas de salud mental y conductual
- Determinantes sociales y barreras para acceder a la atención
- Medicamentos actuales que favorecen el aumento de peso

2 Establecer expectativas realistas con la persona

Establecer objetivos de tratamiento realistas e individualizados mediante la toma de decisiones compartida

- Priorizar las terapias con mayor probabilidad de alcanzar los objetivos del tratamiento.
- Adaptar el tratamiento a las complicaciones relacionadas con la obesidad y otras afecciones de salud.
- Analizar los beneficios, los riesgos y las preferencias individuales.



3 Definir el objetivo con la persona

Establecer objetivos de salud graduales con la persona

- Una reducción de peso ≥5 % puede mejorar los factores de riesgo cardiometabólicos.
- Una reducción de peso ≥10 % puede mejorar muchas complicaciones relacionadas con la obesidad.
- Una reducción de peso ≥15 % puede proporcionar mayores beneficios para determinadas afecciones.

4 Incorporar intervenciones relacionadas con el estilo de vida

La terapia relacionada con el estilo de vida sigue siendo la base del tratamiento.

Nutrición

- Plan de alimentación personalizado
- Derivación a un nutricionista dietista certificado cuando corresponda

Actividad física

- Actividad aeróbica regular: 150 minutos por semana
- Fomentar el entrenamiento de resistencia

Apoyo conductual

- Estrategias de modificación de la conducta
- Seguimiento y apoyo continuos

5 Opciones de tratamiento con medicamentos

Analizar las opciones de tratamiento con medicamentos y establecer expectativas respecto del tratamiento.

- Considerar la eficacia, la seguridad, el costo, el acceso y la tolerabilidad.
- Analizar expectativas realistas, incluido que la respuesta al tratamiento varía y que el progreso puede ser gradual y presentar períodos de estancamiento.
- El éxito incluye mejoras en la salud, la función, la calidad de vida y las complicaciones relacionadas con el peso.
- A menudo se necesitan tratamiento y apoyo a largo plazo.

6 Monitorear

Monitorear el progreso y ajustar la atención.

- Revisar periódicamente los resultados de salud y los objetivos del tratamiento.
- Monitorear la eficacia, la tolerabilidad y la adherencia.
- Continuar con el apoyo relacionado con el estilo de vida y la conducta.
- Si se inicia un tratamiento con medicamentos, reforzar que forma parte de un plan integral de tratamiento a largo plazo.
- Modificar el tratamiento en función de la respuesta y las prioridades individuales.
- Celebrar las mejoras en la salud que van más allá de la balanza.

Esta infografía se basa en las recomendaciones de los *Estándares de Atención en Sobrepeso y Obesidad 2026* de la ADA y de los *Estándares de Atención en Diabetes 2026* de la ADA.

Obtén más información en **obesityassociation.org/Professional** | 1-800-DIABETES (800-342-2383)

Asociación Americana de la Diabetes®