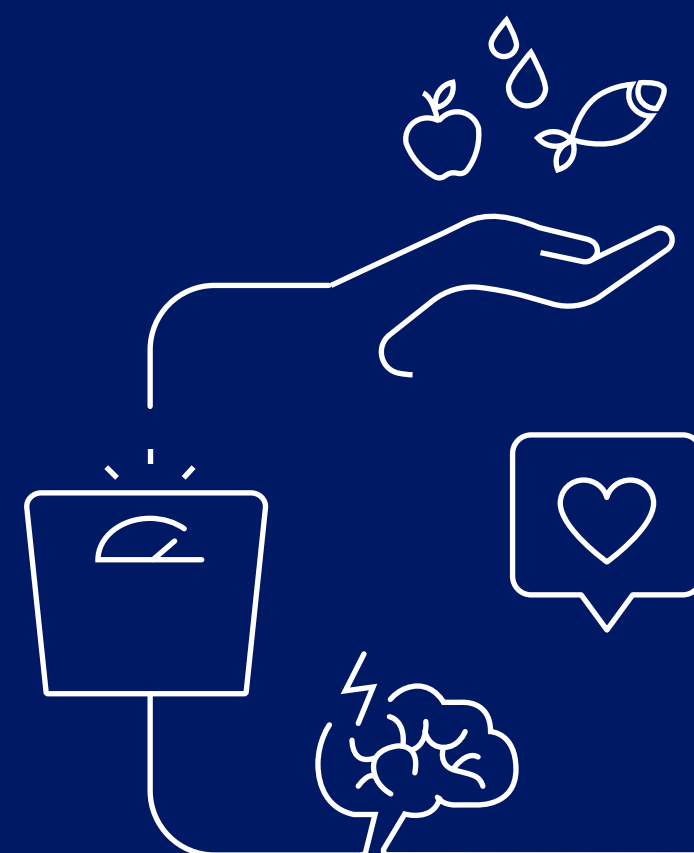


5 estrategias clave para acompañar el tratamiento de la obesidad

Aplicar estas acciones en tu vida cotidiana puede ayudarte a mantener el rumbo, sostener los cambios y mejorar los resultados de tu tratamiento.



1

Informarse sobre el diagnóstico

La educación sobre la obesidad puede ayudarte a **aprender y comprender** más sobre esta condición y qué podés hacer al respecto.



2

Establecer metas realistas

Es común que al principio te pongas objetivos demasiado exigentes, como intentar lograr grandes cambios en poco tiempo. Pero eso puede generar frustración. En cambio, planificá junto al profesional de salud **metas más pequeñas y alcanzables**, como incorporar actividad física de forma regular o hacer ajustes graduales en tu alimentación. Estos pasos sostenidos en el tiempo pueden marcar una gran diferencia.



3

Tener un plan personalizado de tratamiento

Modificar hábitos que llevás hace años no es fácil, y es normal que en el camino aparezcan dificultades. Si sentís que te estás alejando de tus objetivos, hablalo con tu médico/a, terapeuta u otro profesional de la salud. Juntos pueden revisar el plan y encontrar **nuevas formas** de seguir avanzando.



4

Conseguir apoyo

Rodearte de personas que entiendan tu proceso es fundamental. Compartí tus objetivos con familiares y amigos que puedan apoyarte de **forma positiva**. También podés considerar sumarte a un grupo de apoyo: sentirte acompañado hace más fácil el camino.



5

Llevar un registro

Anotar lo que comés y cuánto te movés cada día puede ayudarte a **mantener el foco y reconocer qué te impulsa o qué te frena**. También podés usar ese registro para seguir otros aspectos de tu salud, como la presión arterial, el colesterol o tu estado físico general.



No se trata de cambiar todo de un día para el otro, sino de avanzar con constancia.

Con información, acompañamiento y metas realistas, el camino es posible... ¡y vale la pena!



Referencias:

1.Mayo Clinic. "Obesidad". Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/obesity/diagnosis-treatment/drc-20375749> Consultado en Mayo de 2025.

AR25OB00033 – JUNIO 2025 - Material meramente informativo y educativo, con el objetivo de crear concientización. No reemplaza la opinión del profesional de la salud, ante cualquier duda consulte a su médico/a.