



BENEFICIOS DEL TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD Y CÓMO LOGRARLO

1. PÉRDIDA DE PESO DE FORMA ADECUADA?

La pérdida de peso en personas con obesidad tiene importantes beneficios en la salud. Sin embargo, la pérdida de peso debe ser monitorizada de cerca por un médico especialista (geriatra y/o nutriólogo) ya que si se hace de forma inadecuada puede generar serias complicaciones.

2. ¿QUÉ BENEFICIOS TENDRÁ EL BAJAR DE PESO PARA UNA PERSONA CON OBESIDAD?

Los pacientes obesos que pierden peso, de forma adecuada pueden:

- Disminuir el riesgo de sufrir enfermedades crónicas
- Controlar mejor las enfermedades preexistentes
- Usar menos medicamentos
- Mejorar su autonomía
- Mejor calidad de vida.

Para lograr esto, la pérdida de peso se debe hacer con una estrategia individualizada basada en la evaluación geriátrica integral de cada persona.



3. LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

El ejercicio o actividad física regular, es el principal componente en la estrategia para bajar de peso. El cual debe ser prescrito de forma progresiva y debe incluir distintos tipos de rutinas tales como ejercicios: aeróbicos como caminata, de fuerza como levantar pesos, de estiramiento o elongación y de equilibrio.

4. OTROS COMPONENTES PARA LOGRAR BAJAR DE PESO

Otros elementos usados en la estrategia integral para bajar de peso son:

- Dieta balanceada
- Adecuada suplementación de vitaminas y minerales
- Evaluación profesional: por nutricionistas, kinesiólogos y psicólogos.

Excepcionalmente se puede considerar además el uso de fármacos o cirugías, considerando las características de cada persona.