



# Opciones de tratamiento para el control del peso

Para algunas personas, los hábitos saludables por sí solos pueden no ser suficientes para controlar el peso o reducir los riesgos para la salud. En estos casos, un profesional de cuidados de salud puede sugerir opciones adicionales de apoyo.

La reducción del peso para mejorar la salud puede requerir un esfuerzo de equipo, lo que incluye obtener apoyo con los medicamentos, la nutrición, el ejercicio y la salud mental.

## Cuidado en equipo para el peso y el síndrome CRM (cardiovascular-renal-metabólico)



**El control del peso en el síndrome CRM suele ser más eficaz cuando tiene el respaldo de un equipo de atención.**

El síndrome CRM afecta el corazón, los riñones y la salud metabólica (la forma en que el cuerpo crea, almacena y utiliza la energía). Esto significa que puede haber más de un tipo de especialista involucrado.

Un equipo puede incluir, entre otros, los siguientes profesionales:

- Médico de atención primaria
- Cardiólogo (especialista en el corazón)
- Nefrólogo (especialista en los riñones)
- Endocrinólogo (especialista en diabetes u hormonas)
- Dietista registrado (RD)
- Farmacéutico
- Especialista en salud conductual
- Coordinador de CRM
- Orientador de pacientes/coordinador de cuidados
- Especialista en ejercicio/fisioterapeuta
- Especialista en cuidado y educación sobre la diabetes (DCES)
- Trabajador de la salud comunitario
- Trabajador social
- Especialista en medicina de la obesidad
- Enfermero registrado (RN)

**Por qué es importante la atención en equipo:**

- Los medicamentos pueden ser recetados por diferentes miembros del equipo de atención.
- Es posible que se necesite orientación nutricional para satisfacer las necesidades específicas del cuerpo.
- Alcanzar los objetivos de presión arterial, glucemia (azúcar) y peso puede requerir apoyo coordinado.
- El apoyo emocional puede mejorar el éxito a largo plazo.

**La toma de decisiones compartida ayuda a alcanzar las siguientes garantías:**

- Que los planes de tratamiento coincidan con las metas personales
- Que los riesgos y beneficios se entiendan claramente
- Que se puedan realizar ajustes si se produce algún cambio en la salud

**La comunicación frecuente entre los miembros del equipo ayuda a evitar las carencias en la atención.**

## Hábitos saludables: Life's Essential 8™

**Los hábitos saludables son la base del control del peso y de la salud en general.** Estos hábitos favorecen la salud del corazón, los riñones y el metabolismo (la forma en que el cuerpo crea, almacena y utiliza la energía) y siguen siendo importantes incluso cuando la medicación o la cirugía son parte del cuidado.

Los siguientes son los ocho puntos de Life's Essential 8:

- Mejorar la alimentación
- Ser más activo
- Tener un patrón de sueño saludable
- Controlar el peso
- Dejar el tabaco
- Controlar el nivel de azúcar en la sangre
- Controlar la presión arterial
- Controlar el colesterol

Estos hábitos trabajan juntos. El progreso en un área a menudo apoya el progreso en otras y ayuda a construir la salud a largo plazo.



## Medicamentos



Un profesional de cuidados de salud puede recomendar medicamentos para ayudar con el control del peso.

**Las opciones dependen de sus necesidades y metas de salud.**

Algunos medicamentos tienen los siguientes efectos:

- Ayudan a la gente a sentirse llena por más tiempo
- Ralentizan la digestión
- Disminuyen el hambre y los antojos
- Ayudan a controlar el azúcar en la sangre
- Limitan la cantidad de grasa que absorbe el cuerpo

Los medicamentos funcionan mejor cuando se combinan con una alimentación saludable, actividad regular y cuidados de seguimiento.

## Cirugía

**La cirugía puede ser una opción cuando otros tratamientos no han funcionado o cuando el peso está causando problemas de salud graves.**

Las personas interesadas en la cirugía bariátrica pueden hablar con su médico de atención primaria u otro profesional de cuidados de salud para ver si la cirugía es una opción para ellos o solicitar una recomendación a un cirujano bariátrico, que es un especialista que se centra en el tratamiento de la obesidad. La cirugía bariátrica puede ayudarte a bajar de peso y mejorar tu salud metabólica



**Los tipos comunes de cirugía incluyen procedimientos con los siguientes objetivos:**

- Reducir el tamaño del estómago
- Cambiar la forma en que los alimentos se mueven por el cuerpo
- Disminuir cuántas calorías se absorben en el cuerpo

**Cada tipo de cirugía tiene beneficios y riesgos.** Un cirujano bariátrico puede ayudar a decidir qué opción puede ser la adecuada.

## Apoyo continuo

**El cuidado de seguimiento frecuente ayuda a supervisar el progreso y hacer modificaciones cuando es necesario.**



**Qué puede incluir el apoyo:**

- Visitas médicas para revisar las medidas del peso y la salud
- Apoyo nutricional sobre comidas y porciones
- Guía de actividad para ayudar a moverse con seguridad
- Apoyo emocional a través de consejería o grupos dedicados
- Revisiones a largo plazo de vitaminas y minerales, especialmente después de la cirugía



**El control del peso es un elemento fundamental en la construcción de la salud a través de la orientación y el apoyo médicos. Los hábitos saludables y el cuidado continuo pueden impulsar un progreso significativo.**

**Obtén más información en [heart.org/UnderstandingWeight](https://www.heart.org/UnderstandingWeight) (sitio web en inglés)**



Lilly es patrocinador principal de la iniciativa Cardiovascular-Kidney-Metabolic Health de la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón).