

ACOMPañAR, NO SEÑALAR:
OBESIDAD DESDE EL MOSTRADOR

"FARMACIA Y OBESIDAD: MÁS ALLÁ DE LA BÁSCULA"

Educación y asesoramiento nutricional desde la farmacia comunitaria.

La obesidad es una enfermedad crónica y multifactorial que requiere un abordaje integral y sostenido en el tiempo. La Farmacia Comunitaria, por su cercanía, se convierte en un espacio estratégico ideal para transformar las consultas sobre el peso en herramientas para mejorar la salud y la calidad de vida de los pacientes con obesidad.

UN CAMBIO DE PARADIGMA: MÁS ALLÁ DE UN NÚMERO EN LA BÁSCULA

Orientar el diálogo a mejoras
en salud, no al peso

De ¿cuánto pesas? a ¿qué te preocupa?

La farmacia comunitaria como
espacio seguro de salud

Crear un espacio donde el paciente sienta un acompañamiento real, basado en la escucha activa y el apoyo emocional.

¿Qué te preocupa
de tu salud?

Empoderamiento
frente al estigma

Validar las emociones del paciente, eliminando juicios de valor frente a la recuperación de peso o dificultades para perderlo.



HERRAMIENTAS DESDE LA FARMACIA COMUNITARIA

Medidas antropométricas:
Índice de masa corporal
y circunferencia de cintura

IMC como punto de partida, bien interpretado y teniendo en cuenta sus limitaciones (no distingue entre masa grasa y masa magra, no indica distribución grasa).

Circunferencia de cintura como valor orientativo en el diagnóstico de obesidad central, teniendo en cuenta sus limitaciones sensible a la distensión abdominal.



Revisión de los tratamientos

Tratamientos que producen aumento de peso como efecto secundario (antidepresivos, antipsicóticos, corticoides o antihistamínicos). Identificar y aportar estrategias al paciente.

Tratamientos para la obesidad. Explicar correcta administración, detección y manejo de efectos secundarios (gastrointestinales), mejorar adherencia.



Educación para la salud

Objetivos realistas, sostenibles y adaptadas al paciente:

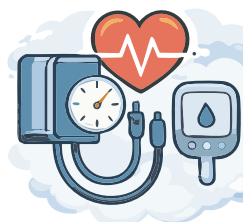
- Pautas dietéticas.
- Reducir el sedentarismo (más actividad física y rutinas de ejercicio físico bien estructuradas).
- Buena gestión del estrés y el sueño.

Control de parámetros
cardiometabólicos

- Presión arterial (medidas aisladas, seguimiento).
- Glucemia.
- Perfil lipídico.

Derivación a otros profesionales de la salud

Médicos, enfermeros, nutricionistas, psicólogos o especialistas en actividad física y deporte.



ABORDAJE DE LA OBESIDAD...UN TRABAJO EN EQUIPO

1. Centrado en
el paciente.

2. Enfoque integral.

(Estilo de vida, apoyo emocional, tratamiento farmacológico).

3. Basado en evidencia
científica reciente.4. Colaboración entre los
diferentes profesionales
sanitarios.

Porque desde el mostrador también se puede cambiar la forma de entender y tratar la obesidad.

Referencias:

1. Lecube A, Azcona C, Azriel S, Baile JJ, Barreiro E, Blay G, et al. 2ª edición Guía Española GIRO: guía española del manejo integral y multidisciplinar de la obesidad en personas adultas. 2025. Disponible en: <https://www.seedo.es/index.php/guia-giro>; 2. San-nidhi D, Abeles R, Andrew W, Bonnet JP, Vitale K, Niranjana V, et al. Lifestyle Medicine for Obesity in the Era of Highly Effective Anti-Obesity Treatment. *Nutrients*. 2025;17(14):2382. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/nu17142382> a - g Iconos creados con inteligencia artificial [chatGPT]; 2026

Con la colaboración de:



CITAR COMO: Díaz López C. Acompañar, no señalar: obesidad desde el mostrador.[Infografía]. Madrid: Sociedad Española de Farmacia Clínica, Familiar y Comunitaria (SEFAC);2026. Doi: [https://doi.org/10.33620/fc.2173-9218.\(2026\).ifg.03](https://doi.org/10.33620/fc.2173-9218.(2026).ifg.03)

©SEFAC, 2026. El propietario del copyright no puede ser considerado legalmente responsable de la aparición de información inexacta, errónea o difamatoria, siendo los autores los responsables de la misma. Los autores declaran no tener conflicto de intereses. Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada, transmitida en cualquier forma o medio alguno, electrónico o mecánico, incluyendo las fotocopias, grabaciones o cualquier sistema de recuperación de almacenaje de información, sin permiso del titular del copyright.