

ACOMPañAR, NO SEñALAR: OBESIDAD DESDE EL MOSTRADOR

"CONSULTORIO DE OBESIDAD EN LA FARMACIA"

4 DE MARZO
Día Mundial
de la Obesidad

Estigma, simplificaciones y mensajes culpabilizantes. Enfermedad crónica, compleja y multifactorial que, muchas veces, convive con otras patologías.

Cómo acompañar mejor a las personas que viven con esta enfermedad → papel cercano del farmacéutico comunitario.



"En la farmacia atendemos con frecuencia a pacientes con obesidad que además padecen DM2, HTA o colesterol elevado. Muchas veces no sabemos por dónde empezar ni cómo orientarles sin que se sientan juzgados o saturados de información".

La obesidad no es solo una cuestión de peso:

- » Escuchar antes de aconsejar.
- » Preguntar qué le preocupa más al paciente en ese momento.
- » Priorizar: no intentar abordar todo a la vez.
- » Reforzar la adherencia a los tratamientos.
- » Revisar hábitos y detectar barreras reales.
- » Detectar interacciones o problemas con la medicación.
- » Reforzar mensajes coherentes, evitando contradicciones.
- » Marcar objetivos realistas.



CONSEJOS PARA MANEJAR RESISTENCIA A CAMBIOS EN HÁBITOS

Resistencia = resultado de fracasos previos, expectativas irreales o mensajes muy duros recibidos durante años.

- "Tienes que..." → "¿Te parecería posible...?"
- Plantear objetivos pequeños y alcanzables.
- Validar el esfuerzo.
- No centrar toda la conversación en el peso.



Pasamos de señalar a acompañar

HERRAMIENTAS DIGITALES PARA SEGUIMIENTO DE PACIENTES

- Apps de registro de hábitos: ingesta dietética, actividad física o sueño.
- Apps de control de glucosa o PA.
- Herramientas que permiten fijar objetivos semanales y hacer seguimiento visual del progreso.

- Recomendar pocas, bien explicadas y adaptadas al perfil.
- La tecnología debe facilitar, no complicar.
- Que el paciente se conozca mejor.



AF: Actividad Física **DM2:** Diabetes Mellitus tipo 2 **HTA:** Hipertensión Arteria **PA:** Presión Arterial.

Con la colaboración de:



CITAR COMO: Codesal Fidalgo M. Acompañar, no señalar: obesidad desde el mostrador. Consultorio de Obesidad en la Farmacia. [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.