

ACOMPañAR, NO SEñALAR: OBESIDAD DESDE EL MOSTRADOR



"NUTRICIÓN, OBESIDAD Y FARMACIA COMUNITARIA"

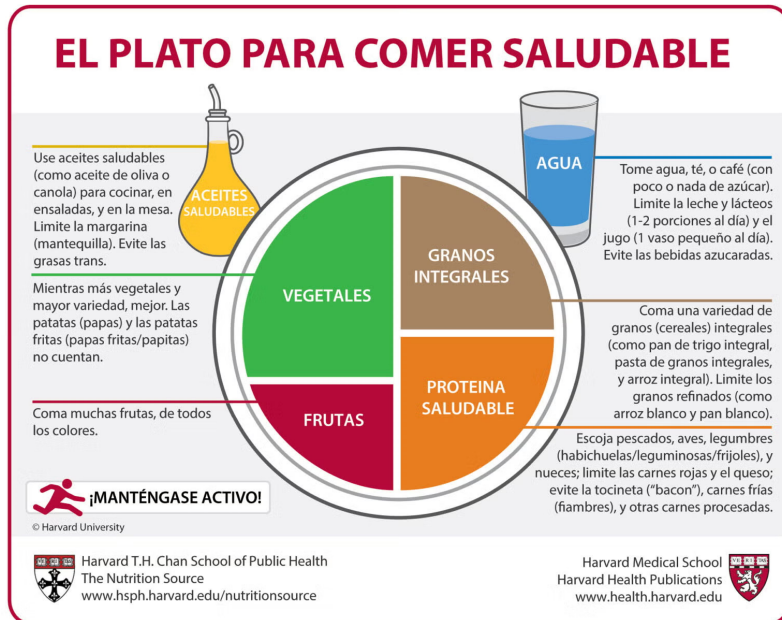
La obesidad no es simplemente un número en la báscula, es un estado de salud complejo, es cuestión de mejorar la salud de los pacientes mediante un abordaje integral.

EDUCACIÓN NUTRICIONAL

ACTIVIDAD FÍSICA

PROGRESIVA, ADAPTADA Y A LARGO PLAZO.

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



A LO LARGO DE LA SEMANA

Al menos entre **150 y 300 minutos** de **actividad física aeróbica moderada**

o bien

Al menos entre **75 y 150 minutos** de **actividad física aeróbica vigorosa**

o bien

Una **combinación** equivalente* de **actividad moderada y vigorosa**



Y, ADEMÁS, AL MENOS 2 DÍAS A LA SEMANA:

Actividades de fortalecimiento muscular que incluyan los grandes grupos musculares. **IMPORTANTE** para no perder masa muscular (sobre todo en pacientes en tratamiento farmacológico) con el propio peso corporal (sentadillas, subir escaleras) o con materiales del hogar, pesas, etc.

Figura 2. Recomendaciones de Actividad física para la salud

Adaptado de: https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevenccion/actividadFisica/docs/Recomendaciones_ActivFisica_para_la_Salud.pdf

Figura 1. Plato de Harvard.

Disponible en <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-eating-plate/translations/spanish/>

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

- Dedicar un espacio solo a comer
- Evitar realizar otro tipo de actividades que nos puedan distraer como leer, ver la televisión, redes sociales, radio.
- Ser más conscientes de las sensaciones de hambre y de saciedad
- Comer despacio y prestando atención a texturas, sabores, temperatura y también de las emociones que despierta.

SEGUIMIENTO DEL PACIENTE OBESO DESDE LA FARMACIA COMUNITARIA IMPLICA UN PROCESO EDUCATIVO Y DE SEGUIMIENTO CONTINUO

- Establecer objetivos realistas.
- Adherencia al tratamiento no farmacológico: Reforzar hábitos saludables como alimentación y ejercicio físico.
- Medidas antropométricas además del peso: grasa corporal, índice cintura-cadera.
- Uso adecuado de los medicamentos, adherencia al tratamiento farmacológico, detección de PRM.
- Escuchar con empatía y actuar de manera asertiva e individualizada.
- Identificar el perfil del paciente, sus necesidades, preocupaciones y demás barreras para establecer una estrategia farmacéutica efectiva.

Objetivo: acompañar al paciente, sin juzgar, con empatía y con una visión integral.

Con la colaboración de:



CITAR COMO: Lluís Vila R. 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.