

Cinco maneras de cambiar el relato sobre el sobrepeso y la obesidad

Para las personas que están intentando mejorar su salud y bajar de peso, hablar sobre su lucha puede resultar difícil."

Comencemos cambiando el relato. Rechaza las conversaciones que estén llenas de negatividad. Lidera otras con amabilidad y empatía. Mantén conversaciones auténticas y honestas que puedan propiciar un cambio real.



1. Es una enfermedad y un problema de salud pública



2. La obesidad es compleja y multifactorial



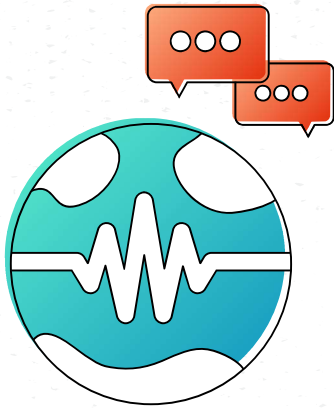
3. La obesidad puede ser frustrante



4. Juntos lo podemos cambiar



5. Todos merecemos respeto



1. Es una enfermedad y un problema de salud pública

La obesidad y el sobrepeso tienen un gran impacto en el cuerpo y en la mente. La sociedad también puede influir. Las personas con sobrepeso y obesidad a menudo son juzgadas, tanto en público como en privado. Hasta que no eliminemos estos comportamientos, las personas que viven con esta enfermedad no podrán tener el respeto y la humanidad que merecen.

CAMBIA EL RELATO

DE:

La obesidad es autoinfligida y las personas que viven con obesidad tienen lo que se merecen.

A:

Las personas con obesidad no son responsables de sufrir esta enfermedad. A menudo, se enfrentan a juicios. En lugar de juzgar, debemos apoyarnos unos a otros para enfrentar el problema.



2. La obesidad es compleja y multifactorial

‘Tratar’ la obesidad va más allá de comer bien y hacer ejercicio. La biología y los factores económicos y sociales también juegan un papel fundamental. La experiencia de cada persona con esta enfermedad es individual. Si bien existen factores comunes, no podemos decir que la causa del sobrepeso y la obesidad sea simplemente por comer en exceso o no tener falta de voluntad.

CAMBIA EL RELATO

DE:

Es fácil, ¡come menos y muévete más!

A:

La alimentación saludable y el ejercicio son una parte importante del tratamiento de la obesidad, pero hay otros aspectos a tener en cuenta. ¡Consulta con un médico!



3. La obesidad puede ser frustrante

Controlar el peso puede ser difícil y las personas con obesidad pueden sentir que están fallando. Las conversaciones negativas sobre la enfermedad, a menudo, pueden empeorar la situación. Juntos, podemos crear un sistema de apoyo que aporte empatía y positividad a la conversación.

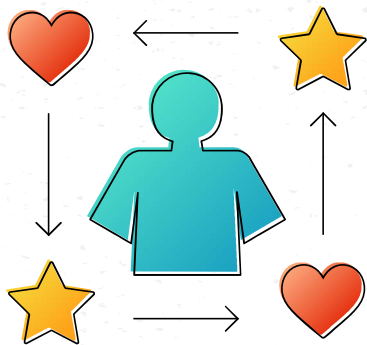
CAMBIA EL RELATO

DE:

He intentado perder peso, pero no consigo perder lo suficiente o no puedo mantenerlo. No tengo la fuerza de voluntad necesaria y me estoy decepcionando a mí mismo y a los demás.

A:

Un cambio duradero requiere tiempo, dedicación, mentalidad positiva y contar con el apoyo y el tratamiento adecuado. No me dejaré atrapar por el pesimismo o los reveses. Buscaré ayuda y apoyo profesional y lo conseguiré.



4. La comunidad crea cambios

Cuando las personas comparten su lucha, encuentran puntos en común. Las comunidades se construyen en torno a movimientos comunes. Por eso las redes sociales bien planteadas pueden ser poderosas. Más Grande Que Yo da la bienvenida a todas aquellas personas que quieran formar comunidad, reflexionar y crear un cambio duradero, tengan o no obesidad.

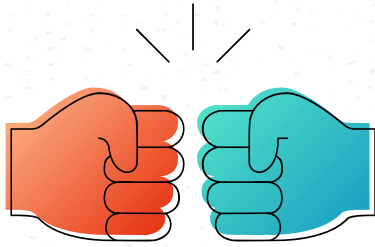
CAMBIA EL RELATO

DE:

Hablar sobre la obesidad nunca ha sido algo con lo que me he sentido cómodo.

A:

Vamos a compartir testimonios y a escuchar a los demás, porque eso nos ayudará a encontrar la unidad y a cambiar nuestra perspectiva sobre la obesidad.



5. Todos merecemos respeto

La confianza puede desempeñar un papel importante a la hora de mejorar el potencial de la salud física y mental. Una cultura que tolera la vergüenza o la negatividad en torno al sobrepeso y la obesidad es tóxica. Hay que crear espacios de conversación seguros y respetuosos. Una comunidad positiva necesita generar cambios de manera abierta y segura.

CAMBIA EL RELATO

DE:

Hablar sobre vivir con obesidad nunca ha funcionado en el pasado, así que no me siento cómodo hablando de eso aquí. No quiero sentirme avergonzado ni humillado.

A:

Esto no es diferente de cualquier otra enfermedad en la que los pacientes se reúnen para compartir historias y entablar conversaciones. Aquí no hay lugar para la vergüenza o el estigma porque eso solo obstaculiza el progreso real.



Únete al Movimiento

Necesitamos hablar y pensar sobre la obesidad de manera diferente, con una perspectiva más amable y una actitud abierta y solidaria. Visita www.LaVerdadDeTuPeso.es para obtener más información sobre la obesidad y únete a la conversación **#MásGrandeQue** www.LaVerdadDeTuPeso.es

Novo Nordisk es una marca registrada propiedad de Novo Nordisk A/S.

Todas las demás marcas comerciales, registradas o no registradas, son propiedad de sus respectivos dueños.

© 2021 Novo Nordisk Todos los derechos reservados. HQ19OB00093# Septiembre de 2021