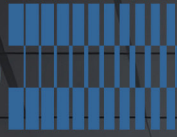
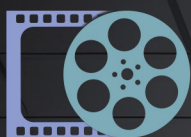


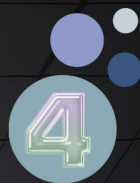


20
26



DÍA MUNDIAL de la obesidad

MARZO



 **ANPO**
obesidad

presenta:



O B E S I D A D

¡Vaya película!

Marzo 2026
Edición Especial



ANPO - 04032026

“Levantamos la voz por ti, por nosotros...”

Cada 4 de marzo, el mundo detiene por un momento su mirada para hablar de obesidad. Pero para quienes vivimos con ella, no es un día señalado en el calendario: es una realidad que nos acompaña cada mañana al levantarnos, cada vez que nos miramos al espejo, cada comentario que escuchamos sin haberlo pedido, cada paso que damos en una sociedad que muchas veces no está pensada para nosotros y en ocasiones nos resulta injusta y muy desagradable.



Vivir con obesidad no es solo una cuestión de peso. Es cargar con miradas que juzgan, con palabras que hieren, con la sensación constante de tener que justificarse. Es acudir a una consulta médica y sentir que todo se resume en una cifra. Es querer participar, moverse, disfrutar... y encontrarse con barreras físicas, sociales y emocionales que no siempre se ven, pero que pesan tanto o más que los propios kilos.

Como presidente de ANPO, pero sobre todo como persona, quiero decir algo muy claro: la obesidad es una enfermedad, no un fracaso personal. No define tu valor, tu inteligencia, tampoco tu capacidad ni tu dignidad. Sin embargo, muchas personas que la padecen viven cada día luchando no solo contra su propio cuerpo, sino contra el estigma, la culpa impuesta y una soledad que duele.

Sabemos lo difícil que es levantarse con esperanza cuando el mundo parece señalarte. Sabemos lo agotador que resulta intentarlo una y otra vez. Y también sabemos que, aun así, cada día lo haces. Eso ya es una forma de valentía.

Este Día Mundial de la Obesidad no es solo para recordar cifras o estudios. Es para poner voz a las historias reales, a las personas que sienten, sueñan, tropiezan y siguen adelante. Es para decirte que no estás solo o sola, aunque a veces así lo parezca.

Que lo que te ocurre tiene nombre, tiene causas complejas y, sobre todo, tiene derecho a ser tratado con respeto y humanidad. En ANPO creemos firmemente en la esperanza. No en soluciones mágicas ni en caminos fáciles, sino en procesos reales, acompañados, informados y respetuosos. Creemos que se puede avanzar, que se puede mejorar la salud, que se puede vivir con mayor bienestar. Pero también creemos que nadie debería hacerlo en silencio ni en soledad.

Por eso, hoy queremos tenderte la mano. ANPO está y estará al servicio de todas las personas que necesiten ser escuchadas, comprendidas y acompañadas. Aquí no juzgamos, no exigimos, no minimizamos. Aquí caminamos juntos. Porque cuando alguien te acompaña, el peso se reparte y la esperanza crece.

Si hoy te sientes cansado, sigue. Si hoy dudas, quédate. Si hoy necesitas apoyo, búscanos. Se puede conseguir, paso a paso, con ayuda, con información y con humanidad.

Este 4 de marzo de 2026, levantamos la voz por ti, por nosotros y como no, por todas las personas que viven con obesidad. Y lo hacemos con un mensaje claro: tu vida importa, tu salud importa y tu camino merece respeto y esperanza.

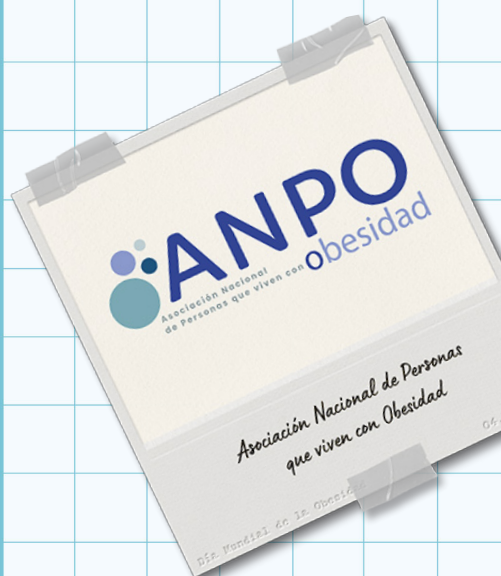
Con cercanía y compromiso.

Federico Luis Moya
Presidente



Contenido

Editorial	2
La historia y los datos	4/5
Frutas y verduras: el secreto está en los colores	7/8
No estás sola/o: caminemos juntos hacia la vida y la salud	9
El cardiólogo responde	10/11
Mi experiencia con la tensión arterial	13
La evolución de la obesidad	14/15
Pasatiempos	17/18/19
Breve informe sobre la temperatura corporal	20
Soluciones a los pasatiempos	22
Comparte tu voz	23



LA HISTORIA Y LOS DATOS

Una enfermedad global que necesita comprensión, acción y respeto

La obesidad es una enfermedad crónica, compleja y multifactorial. El Día Mundial de la Obesidad nos recuerda que millones de personas viven con ella y que su abordaje debe ir más allá de la estética o la fuerza de voluntad.

¿Por qué el 4 de marzo?

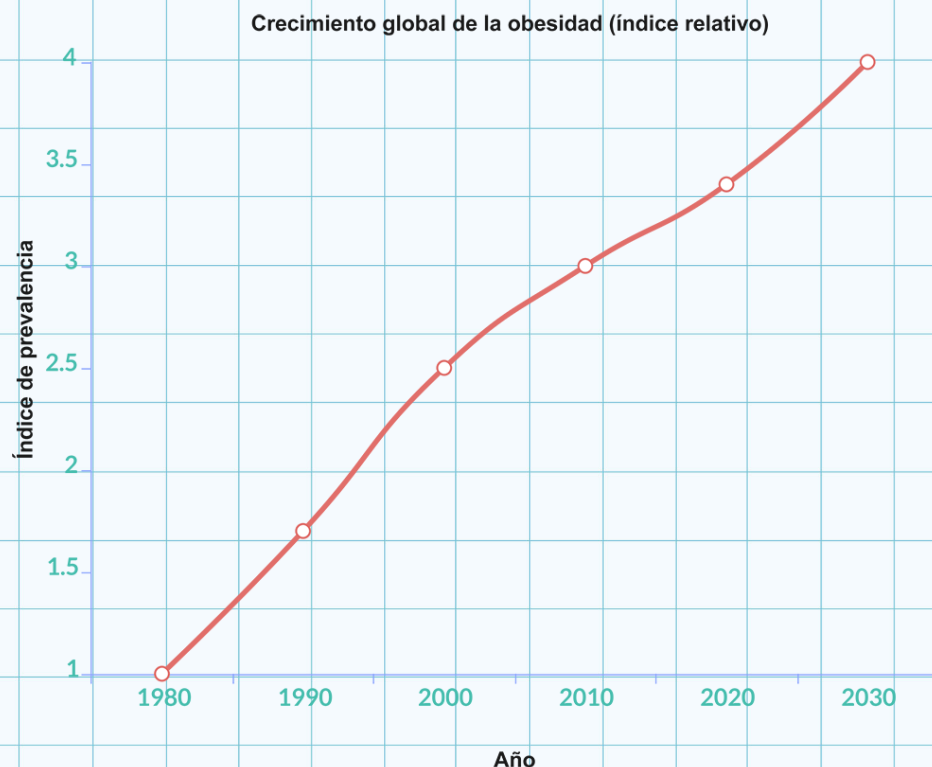
El Día Mundial de la Obesidad fue impulsado en 2015 por la [Federación Mundial de la Obesidad](#) y desde 2020 se conmemora cada 4 de marzo, con el objetivo de unificar esfuerzos globales.

Esta fecha busca:

- ✓ Aumentar la concienciación social y sanitaria.
- ✓ Combatir el estigma y la discriminación.
- ✓ Promover un abordaje médico integral.
- ✓ Impulsar políticas públicas eficaces.

LA OBESIDAD EN CIFRAS (Mirada Crítica)

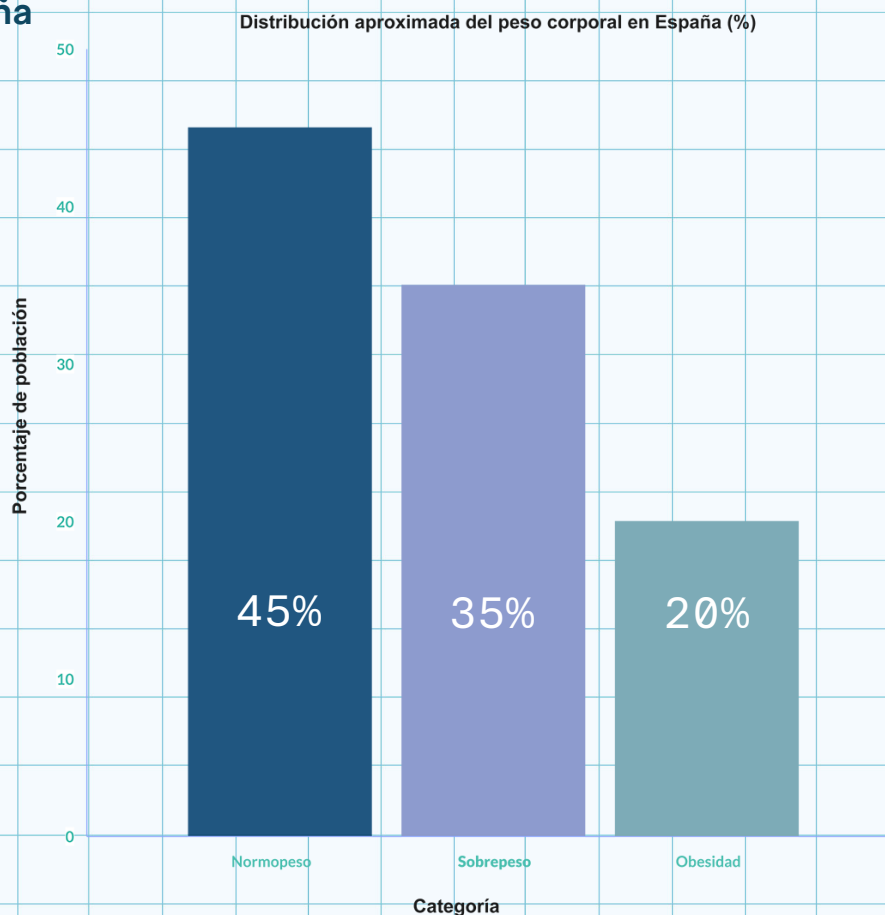
En el mundo



- La obesidad se ha triplicado desde 1975
- De mantenerse la tendencia, más de la mitad de la población mundial vivirá con sobrepeso u obesidad en la próxima década

La obesidad es uno de los mayores retos de salud pública del siglo XXI.

En España



ANPO (Asociación nacional de Personas que viven con Obesidad), representa la voz de quienes conviven cada día con la obesidad en España y trabaja todo el año, no solo el 4 de marzo.

Su labor se centra en:

- Visibilizar la obesidad como enfermedad crónica
- Defender una atención sanitaria digna y basada en evidencia
- Luchar contra el estigma social y sanitario
- Colaborar con profesionales, instituciones y otras asociaciones

MÁS ALLÁ DE UNA FECHA

El Día Mundial de la Obesidad es una llamada a la acción permanente:

- Cambiar la mirada social
- Mejorar los sistemas de salud
- Escuchar a las personas que viven con obesidad

Porque la obesidad es una enfermedad y porque las personas merecen respeto, apoyo y soluciones reales. Una realidad que exige prevención, diagnóstico precoz y acceso a tratamientos adecuados.



20
26



DÍA MUNDIAL
de la obesidad



Frutas y verduras: el secreto está en los colores

Los cinco grupos de colores de frutas y verduras.

Las frutas y verduras se agrupan según su color porque este indica la presencia de pigmentos naturales y compuestos protectores que cumplen funciones específicas en el organismo. Cada grupo aporta distintos beneficios, por lo que consumir una variedad de alimentos de todos estos colores favorece una alimentación completa y equilibrada.

Grupo blanco

Las frutas y verduras blancas contienen fitonutrientes como la alicina, quercetina y compuestos sulfurados, responsables de su aroma característico. Estas sustancias ayudan a reforzar el sistema inmunológico, combaten bacterias y contribuyen a regular la presión arterial. Además, suelen ser alimentos fáciles de digerir, ideales para personas con estómagos sensibles. También aportan minerales como potasio y magnesio, importantes para la función muscular y nerviosa.

Son apropiadas para:

- Fortalecer defensas
- Cuidar el corazón
- Mejorar la circulación

Ejemplos:

Ajo, cebolla, coliflor, patata, champiñones.



Grupo amarillo/naranja

Este grupo destaca por su alto contenido de carotenoides, especialmente betacarotenos, además de vitamina C y antioxidantes. Estos nutrientes ayudan a proteger la vista, mantener la piel saludable y estimular la producción de colágeno.

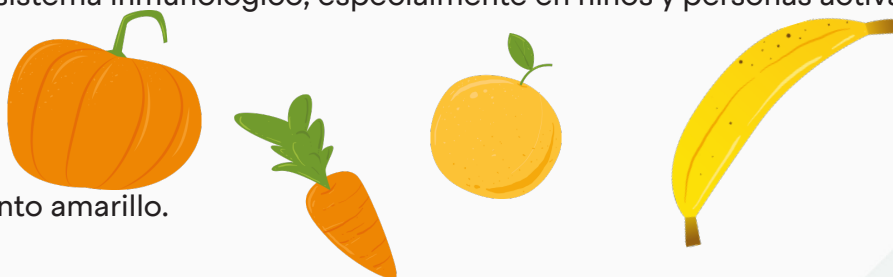
Las frutas y verduras amarillas y/o naranjas, suelen ser jugosas y energéticas, por lo que son ideales para aportar vitalidad y apoyar el sistema inmunológico, especialmente en niños y personas activas.

Son apropiadas para:

- Mejorar la salud visual
- Reforzar defensas
- Aportar energía natural

Ejemplos:

Plátano, mango, piña, maíz, pimienta amarilla.



Grupo rojo

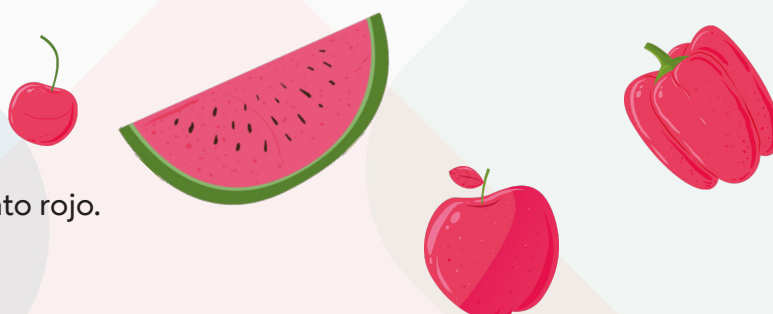
El color rojo se debe principalmente al licopeno y las antocianinas, potentes antioxidantes que protegen a las células del daño causado por los radicales libres. Estas frutas y verduras ayudan a mantener la salud cardiovascular, favorecen la circulación y pueden contribuir a la prevención de enfermedades crónicas. También contienen vitamina C y otros compuestos que ayudan a mantener la piel firme y saludable.

Son apropiadas para:

- Proteger el corazón
- Reducir el envejecimiento celular
- Mantener la salud de la piel

Ejemplos:

Tomate, fresa, sandía, manzana roja, pimienta roja.



Grupo morado

Las frutas y verduras moradas son ricas en antocianinas, pigmentos que ayudan a mejorar la memoria, proteger el cerebro y reducir la inflamación. Además, contribuyen a fortalecer los vasos sanguíneos y a mejorar la circulación.

Este grupo destaca por su acción protectora frente al estrés oxidativo y su capacidad para apoyar la salud cognitiva.

Son apropiadas para:

- Cuidar el sistema nervioso
- Mejorar la memoria y la concentración
- Proteger el sistema cardiovascular

Ejemplos:

Uvas moradas, berenjena, ciruela, mora, repollo morado.



Grupo verde

El color verde indica la presencia de clorofila, además de una gran cantidad de fibra, ácido fólico, hierro y vitaminas A, C y K. Estas frutas y verduras ayudan a desintoxicar el organismo, mejorar la digestión y fortalecer huesos y músculos.

También favorecen la oxigenación de la sangre y el correcto funcionamiento del sistema digestivo.

Son apropiadas para:

- Mejorar la digestión
- Fortalecer huesos y defensas
- Mantener el equilibrio del organismo

Ejemplos:

Espinaca, brócoli, lechuga, kiwi, pepino.



Conclusión:

Cada color representa un conjunto de nutrientes y beneficios únicos. Incluir diariamente frutas y verduras de los cinco grupos ayuda a prevenir enfermedades, mejorar el rendimiento físico y mental, y mantener una buena salud a largo plazo.



Presión Arterial

Sistema Inmune

Salud visual

Corazón sano

Antioxidante

Fibra

No estás sola/o: caminemos juntos hacia la vida y la salud

Querida persona,

Si estás leyendo estas palabras, queremos empezar diciéndote algo muy importante: te vemos, te escuchamos y te creemos.

Sabemos que hay días especialmente duros. Días en los que el cuerpo pesa más de lo que debería, no solo en kilos, sino en cansancio, en frustración y en tristeza. Días en los que algo tan sencillo como agacharse para atarse los cordones de los zapatos, se convierte en un largo recordatorio doloroso de todo lo que cuesta. Sabemos lo que es mirarse al espejo y sentir que la esperanza se va apagando poco a poco. También sabemos que muchos han pasado por dietas impresas, consultas rápidas, consejos repetidos y miradas que no comprenden. Que llega un momento en el que uno se cansa, se desmotiva y pierde el interés, no porque no quiera cuidarse, sino porque ya no sabe cómo hacerlo ni con quién contar. Y eso duele. Duele mucho.

Queremos decirte algo con una total claridad y, por supuesto, con el corazón en la mano: no es un fallo tuyo. No es falta de voluntad, ni de inteligencia, ni de ganas de vivir mejor. La obesidad es una realidad compleja, y nadie debería afrontarla en soledad ni desde la culpa. Desde ANPO, creemos en el poder del acompañamiento y del apoyo mutuo. Creemos que cuando las personas se encuentran, se escuchan y caminan juntas, algo cambia por dentro. Se vuelve a encender una pequeña luz. Y a veces, eso es todo lo que se puede necesitar para poder empezar de nuevo.

No te prometemos soluciones mágicas ni caminos fáciles. Lo que sí te ofrecemos es presencia, comprensión, respeto y esperanza. Un espacio donde puedas ser tú, sin juicios. Donde puedas compartir tus miedos, tus caídas y también tus pequeños logros. Donde podamos, juntos, volver a conectar con la vida, con el cuerpo y con la salud, paso a paso.

Si hoy te sientes cansado, deprimido o sin fuerzas, está bien. Respira. No tienes que hacerlo todo hoy. Solo tienes que saber que no estás solo/a, y que hay personas dispuestas a caminar contigo. Aquí estamos. Cuando quieras. A tu ritmo. Con cariño y compromiso,

ANPO

Asociación Nacional de Personas que viven con Obesidad

“Juntos, volver a conectar con la vida y la salud”

*imagen generada con inteligencia artificial



20
26



DÍA MUNDIAL
de la obesidad

EL CARDIÓLOGO RESPONDE

Entrevistamos al Dr. José María de la Torre Hernández, Jefe del Servicio de cardiología del Hospital Universitario Marqués de Valdecilla en Santander.



Quando hablamos del corazón, ¿por qué es tan importante cómo vivimos nuestro día a día y no solo los antecedentes familiares?

Como cardiólogo, siempre explico a los pacientes que la genética solo es responsable de una parte de su problema. Si bien está perfectamente establecido que los antecedentes familiares de enfermedad cardiovascular suponen un claro factor de riesgo, el estilo de vida es determinante, y tiene un peso aun mayor, pudiendo hacer que esa “tendencia genética” pueda manifestarse antes, después o incluso nunca. Nuestro sistema cardiovascular reacciona y experimenta cambios en relación con lo que comemos, cómo dormimos, cuánto nos movemos y al nivel de estrés que sostenemos.

Muchas personas con sobrepeso hacen vida normal y no notan nada extraño. ¿Cómo puede estar el corazón “sufriendo en silencio”?

Porque el corazón tiene una gran capacidad de adaptación. Puede trabajar con más carga durante años sin generar síntomas evidentes. El corazón es uno de los órganos afectados en quienes padecen obesidad. La razón es que sufre una sobrecarga de trabajo y de aumento de presión porque necesita mover más sangre a más volumen corporal, por lo que puede acabar influyendo en la capacidad del corazón de bombear la sangre de forma adecuada. Todo esto puede no dar señales claras hasta que el sistema empieza a perder capacidad de compensación. Por eso hablamos de sufrimiento silencioso.

¿Qué pequeñas señales del cuerpo solemos normalizar, pero que podrían ser avisos del corazón?

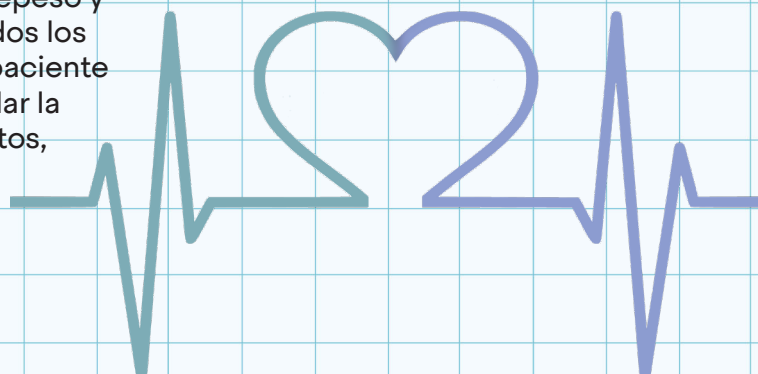
El cansancio, la falta de aire al caminar rápido o subir escaleras, la sensación de palpitaciones ocasionales, hinchazón leve de piernas o tobillos, o sensación de presión torácica atribuida al estrés. No siempre significan la presencia ya de una enfermedad grave, pero sí que indican que el corazón merece una evaluación más cuidadosa.

Si el corazón pudiera hablarnos cuando trabaja con más peso del habitual, ¿qué nos diría?

Probablemente diría: “Puedo adaptarme, pero no sé por cuánto tiempo podré seguir aguantando esta situación de sobreesfuerzo constante”. Ese esfuerzo sostenido reduce la reserva del corazón y aumenta el riesgo de que, con el tiempo, aparezcan problemas como insuficiencia cardíaca o arritmias.

¿Qué le preocupa más al atender a personas que viven con obesidad, incluso si se sienten bien?

Yo soy cardiólogo intervencionista, y entre los pacientes que intervengo para “reparar” sus arterias coronarias enfermas, hay muchos con sobrepeso y obesidad. Lo que me preocupa, como a todos los cardiólogos, es la capacidad que tenga el paciente de ser consciente de su situación, de asimilar la necesidad de cambiar su estilo de sus hábitos, para que así su enfermedad no progrese, se estabilice o incluso no regrese.



El estrés es muy frecuente hoy en día. ¿Cómo afecta al corazón cuando además existe obesidad?

El estrés crónico mantiene activados sistemas que elevan la tensión y la frecuencia cardíaca, debido a las alteraciones metabólicas y hormonales que induce. Si además hay obesidad, el corazón ya parte de una situación de sobrecarga y se suman factores adicionales de riesgo, como el exceso de colesterol y la diabetes. El estado de inflamación crónica se perpetúa. La combinación de todo ello multiplica el riesgo cardiovascular.

Más allá del deporte, ¿qué importancia tiene moverse más en el día a día?

Tiene muchísima importancia. Reducir el tiempo sentado, caminar más, levantarse con frecuencia, todo eso mejora la salud cardiovascular. El corazón agradece el movimiento regular, aunque no siempre sea ejercicio estructurado. Se ha observado en amplios estudios que dar más de 7.000 pasos diarios (a buen ritmo eso sí) se asocia a un claro beneficio cardiovascular.

Dormir mal se ha vuelto habitual. ¿Cómo afecta al corazón y qué relación tiene con el peso?

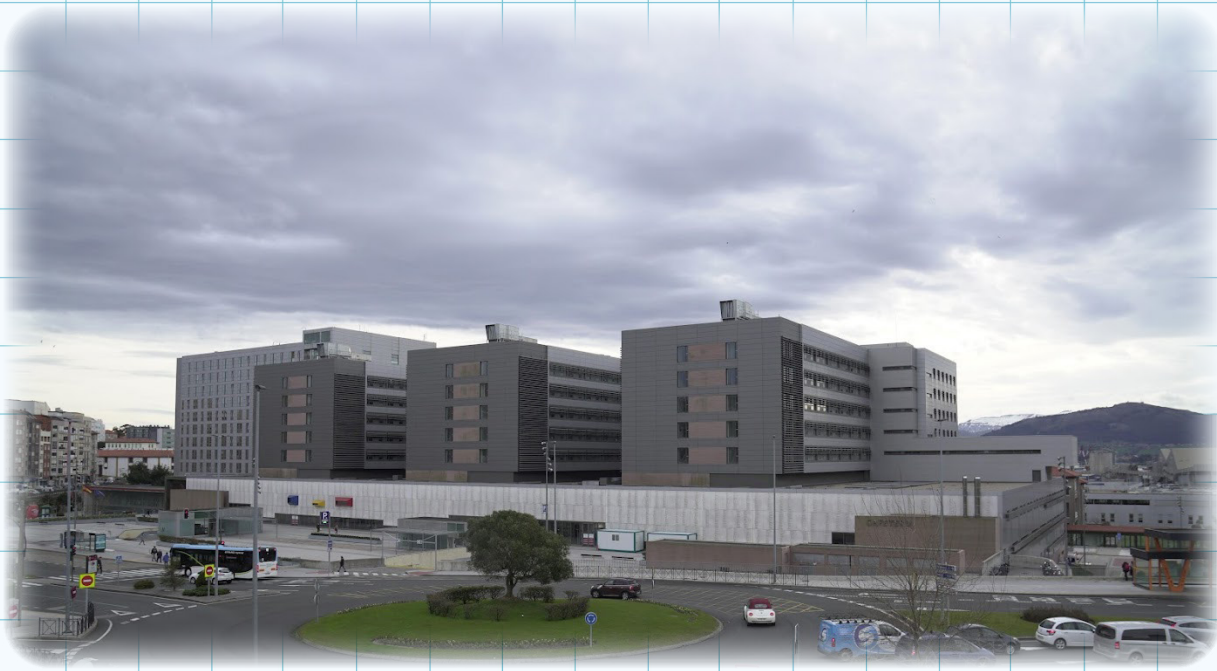
Dormir entre 7 y 8 horas es lo ideal para la salud cardiovascular, ya que dormir menos de 6 horas aumenta significativamente el riesgo de problemas cardíacos a través de sus efectos sobre la presión arterial, inflamación y glucosa. Dormir poco o mal altera hormonas que regulan el apetito, favorece la ganancia de peso y empeora la presión arterial y el nivel de glucosa en sangre. Además, problemas como la apnea del sueño generan un estrés importante para el corazón durante la noche.

¿El corazón puede mejorar, aunque los cambios sean lentos o no haya grandes pérdidas de peso?

Sí. Vemos mejoras claras en tensión arterial, metabolismo y función cardíaca incluso con cambios modestos. El corazón responde al cuidado, no solo al número que marca la báscula. Si uno es capaz de hacer cambios mayores en poco tiempo, pues mejor, pero la clave es mantenerlos a largo plazo. Cada persona es diferente y se adaptará mejor a un ritmo de cambio u otro.

¿Qué mensaje final daría a una persona que vive con obesidad y quiere cuidar su corazón, pero se siente desanimada?

Le diría que su corazón no le exige perfección, solo constancia. Cada paso cuenta, incluso los pequeños. Cuidarse es un proceso, no un examen, y siempre es un buen momento para empezar. En este proceso de cuidado habrá baches, momentos de subida y otros de bajón, pero lo importante es no perder la esperanza, la convicción plena de que “uno puede”, desde luego que sí. El esfuerzo merece la pena, y siempre recibe su compensación.



Vista del Hospital Universitario Marqués de Valdecilla en Santander (Cantabria)



*No le llames perder peso,
llámalo ganar vida.*



Mi experiencia con la presión arterial

Mi nombre no es lo importante. Lo importante es que soy una persona que vive con obesidad y formo parte de ANPO, la Asociación Nacional de personas que vivimos con Obesidad. Quiero dejar claro desde el principio que lo que voy a contar aquí es solo mi experiencia personal, contada desde mi punto de vista, y que por supuesto no soy profesional de la medicina.

Todo lo que expreso nace de lo que he vivido, aprendido y sentido en mi propio camino.

Durante muchos años no le di demasiada importancia a la presión arterial. Sabía que existía, que los médicos hablaban de ella, pero pensaba que era algo que solo afectaba a otras personas o que llegaría mucho más adelante en mi vida. Con el tiempo, y debido a mi obesidad, empecé a escuchar con más frecuencia frases como “hay que vigilar la tensión” o “sería bueno que te la controles”. Al principio me asustaba un poco, porque medir la tensión a diario me hacía sentir que mi salud estaba empeorando.

El día que me dijeron que debía tomarme la tensión todos los días marcó un antes y un después. No fue fácil aceptar que tenía que incorporar esa rutina a mi vida. Recuerdo la primera vez que tuve un tensiómetro en mis manos: parecía complicado, lleno de botones y números que no entendía. Poco a poco, con paciencia y preguntando, aprendí a usarlo. Aprendí cómo colocar el manguito en el brazo, a sentarme tranquilo, a no hablar mientras se mide y a esperar esos segundos hasta que aparecen los números.

También aprendí qué significaban esos números, siempre desde lo que me explicaron de forma sencilla, sin pretender ser experto.

Entendí que hay un valor máximo y otro mínimo, que no deben estar demasiado altos, y



Este texto no pretende dar lecciones médicas ni datos científicos, solo contar una vivencia real, con sus miedos, aprendizajes y pequeños logros, desde la voz de alguien que sigue aprendiendo cada día a cuidarse un poco mejor.

Grados de presión arterial		
Categoría	Sistólica (mmHg)	Diastólica (mmHg)
Hipotensión	Menor a 80	Menor a 60
Normal	80 - 120	60 - 80
Elevada	120 - 129	Menor a 80
Hipertensión nivel 1	130 - 139	80 - 89
Hipertensión nivel 2	≥ 140	≥ 90
Crisis hipertensiva	Mayor a 180	Mayor a 120

que cuando se repiten cifras elevadas es una señal de alerta. Anotar los resultados cada día me ayudó a conocer mejor mi cuerpo y a darme cuenta de cómo influyen mis hábitos en mi tensión.

Con el tiempo comprendí que controlar la presión arterial no es solo una obligación, sino una forma de cuidarme y de evitar males mayores. No se trata de vivir con miedo, sino de vivir con más conciencia.

He aprendido que una alimentación más sana, reduciendo la sal y los alimentos ultraprocesados, puede ayudar mucho. No soy perfecto y no siempre lo consigo, pero he notado cambios cuando me esfuerzo un poco más.

También he entendido la importancia de moverme más. No hablo de hacer grandes ejercicios ni de convertirme en atleta, sino de llevar una vida menos sedentaria: caminar un poco cada día, levantarme más a menudo, no pasar tantas horas sentado. Son pequeños cambios que, en mi caso, han tenido un impacto positivo tanto en la tensión como en cómo me siento.

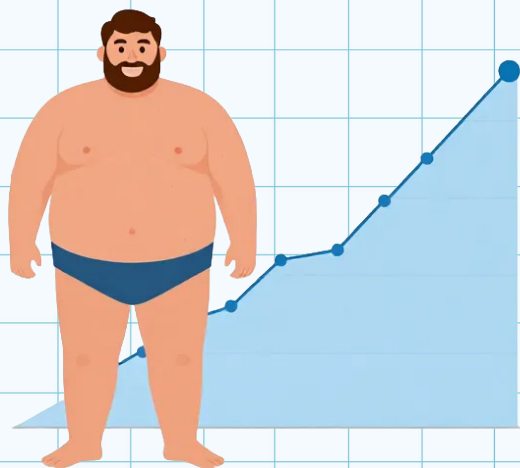
Hoy puedo decir que tomarme la presión arterial forma parte de mi rutina diaria. Sigue habiendo días en los que me cansa o me preocupa, pero sé que es una herramienta que me ayuda a cuidarme y a prevenir problemas más graves.

Comparto esta experiencia desde la humildad y desde la realidad de una persona que vive con obesidad, para que otras personas como yo no se sientan solas y entiendan que vigilar la tensión puede ser un acto de amor propio, no un castigo.

LA EVOLUCIÓN DE LA OBESIDAD A LO LARGO DEL TIEMPO

Por el Dr. Javier Salvador: Profesor de Endocrinología. Universidad de Navarra

Hoy sabemos que la obesidad es una enfermedad crónica progresiva, recidivante y multifactorial. Sin embargo, estos conceptos no siempre se han encontrado presentes en relación con un conocimiento científico previo menos desarrollado que el alcanzado en el momento actual. Como consecuencia de ello, los criterios diagnósticos y las estrategias preventivas y terapéuticas han variado significativamente a lo largo de los tiempos. Todo ello unido al extraordinario incremento en prevalencia que ha tenido lugar en las últimas décadas, ha configurado un panorama distinto de la obesidad en el día de hoy.



Actualmente, nos enfrentamos en España a una previsión de prevalencia de obesidad en la edad adulta del 37% para el año 2035, con el consiguiente impacto sobre las complicaciones asociadas y el gasto sanitario (World Obesity Atlas, 2023).

A finales del siglo XX la prevalencia era inferior al 20%, y vivíamos una época en la que el conocimiento etiopatogénico acerca de la obesidad era limitado, pese a que ya se encontraba establecido el papel del tejido adiposo como órgano endocrino y la participación de insulina y leptina como moléculas de efectos saciante. Existía una baja conciencia del papel de la estigmatización, el diagnóstico

clínico se basaba en el cálculo del índice de masa corporal, el tratamiento farmacológico se basaba en la inhibición enzimática gastrointestinal (orlistat) y en la modulación de neurotransmisores (sibutramina, rimonabant), la cirugía bariátrica era frecuentemente abierta, y la importancia de la individualización terapéutica no era asumida globalmente. Todo ello condicionaba un rendimiento terapéutico bajo, que desafortunadamente en muchas ocasiones se atribuía a la motivación del paciente en un escenario estigmatizante.

El final del siglo XX e inicio del siglo XXI han sido testigos de una explosiva expansión del conocimiento en la etiopatogenia de la obesidad, destacando el papel de la genética, estilo de vida como la privación de sueño, el estrés y las enfermedades mentales, los trastornos del comportamiento alimentario y el trascendente papel del entorno obesogénico y de los determinantes sociales de la salud, desviando el objetivo hacia factores independientes de la voluntad del individuo. Se ha señalado la gran importancia que tiene la frecuente estigmatización en los entornos que rodean a las personas que viven con obesidad (actitudes, lenguaje) afectando a su calidad de vida y dificultando la aplicación de tratamiento correcto, lo que ha llevado a establecer consensos de recomendaciones encaminadas a su erradicación. Se han descubierto nuevos mecanismos que enlazan la patología del tejido adiposo, sus adipocinas y sus efectos proinflamatorios con los mecanismos de las más de 200 complicaciones de la obesidad, diseñándose criterios diagnósticos que incluyen al perímetro de cintura y el estadije de las comorbilidades asociadas clasificadas por efectos físicos, funcionales y mentales, que afectan a la persona que viven con obesidad. De este modo, se consigue una caracterización integral de cada persona, así como una orientación de la intervención terapéutica que precisa. Los objetivos terapéuticos se centran más en la calidad de vida que en la reducción ponderal. La individualización se abre camino hacia un abordaje nutricional más centrado en la calidad de la alimentación que en la restricción, y en estilos de vida personalizados, debiendo incorporarse la evaluación del estatus psicológico, para permitir un programa terapéutico integral y holístico sobre las causas que afectan a cada individuo con obesidad.

Es especialmente relevante el avance en el terreno del tratamiento farmacológico, con la disponibilidad en 2005 del primer agonista del receptor de GLP-1 para tratamiento de la diabetes tipo 2. Los agonistas de GLP-1 han evolucionado a nuevas moléculas de administración semanal y mayor potencia como semaglutida y el co-agonista tirzepatida que ya se encuentran autorizados para el tratamiento de la obesidad. Están próximos a autorizarse formulaciones orales, como semaglutida y orforglipron, que facilitarán su disponibilidad y posiblemente la adherencia terapéutica de las personas con obesidad. Estos fármacos y un número muy amplio de nuevas moléculas en estudio están cambiando el rendimiento terapéutico en la batalla contra la obesidad, tanto en términos de pérdida de peso y masa grasa, como en el control de complicaciones metabólicas, cardiovasculares, hepáticas y potenciales efectos beneficiosos sobre otras comorbilidades. Adicionalmente, la técnica laparoscópica ha reemplazado a la cirugía bariátrica abierta, reduciendo la estancia hospitalaria y su potenciales complicaciones, otorgando seguridad a la opción quirúrgica, que con frecuencia se puede combinar con las excelentes opciones farmacológicas actuales. Estos avances en el tratamiento se conjugan con la necesidad de su tratamiento y seguimiento continuados, dado el carácter crónico de la obesidad y la frecuencia de fenómenos de recuperación ponderal. Las estrategias de prevención tienen en cuenta la atenuación del entorno obesogénico y particularmente los determinantes sociales de la salud.

Estos progresos en la fisiopatología, diagnóstico, prevención y tratamiento se ven en parte contrarrestados por factores como la mejorable formación en obesidad, la necesidad de contar con profesionales sanitarios en el terreno de la atención primaria, como nutricionistas y especialistas en psicología y en ejercicio físico que posibiliten la aplicación de estrategias preventivas, que faciliten un tratamiento etiopatogénico. El acceso a los nuevos tratamientos, tanto farmacológicos como quirúrgicos, es otro punto que es necesario mejorar, particularmente en personas con alto riesgo cardiovascular y en las situaciones de recuperación ponderal con especial consideración a las áreas de características socioeconómicas desfavorables que se asocian con una elevada prevalencia de obesidad.

Todo ello conforma un escenario de futuro con cauto optimismo, pero al mismo tiempo gran margen de mejora para atajar la pandemia de obesidad que se vive en la gran mayoría de los países, incluyendo el nuestro.

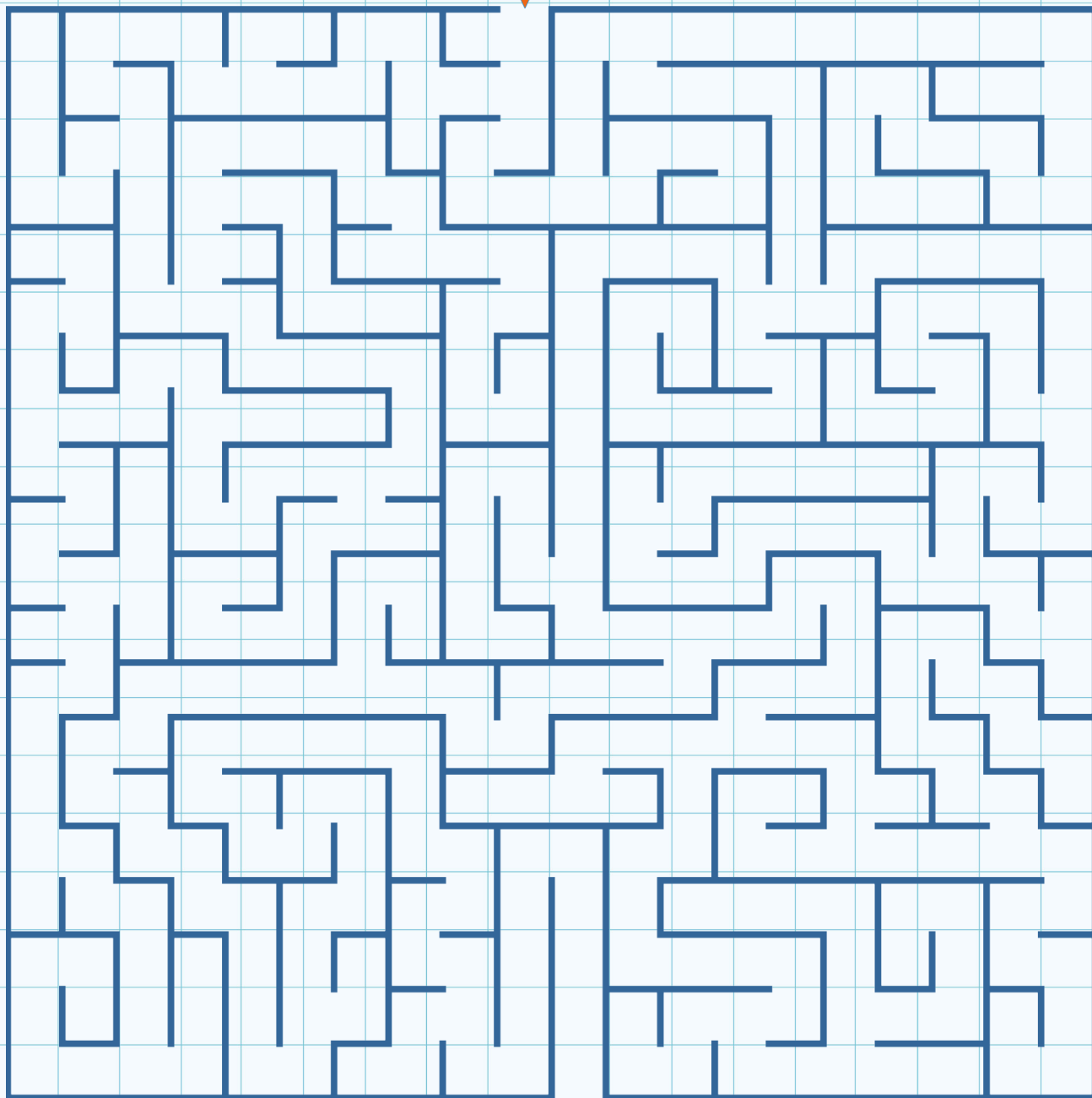
	PASADO	PRESENTE	FUTURO
ORIGEN	Paciente	Supuesta E. Crónica (declarada)	E. Crónica reconocida y aplicada
HETEROGENEIDAD	No reconocida	Parcialmente reconocida	Aplicada a diagnóstico y tratamiento, E motivacional
INDIVIDUALIZACIÓN	Inexistente	Guías centradas en paciente	Según causas, evolución y comorbilidades
OBJETIVO	Peso	Peso y comorbilidades	Calidad de vida, salud global, prevención
ESTIGMA	No sensibilidad	Existe, pero no se investiga	Valoración, prevención y tratamiento
DIAGNÓSTICO	IMC	Cintura y Comp. corporal ()	Causal, C corporal (morfofuncional), M Precisión
ABORDAJE GENERAL	Orientado a obesidad	Relación unidireccional obesidad-comorbilidades	Holístico. Relación bidireccional obesidad-comorbilidades. Combatir entorno obesogénico
NUTRICIÓN	Restricción homogénea	Calidad nutricional	Orientada a salud global, cronoterapia, M Precisión
ACTIVIDAD FÍSICA	Igual para todos	Ajustada a comorbilidades	Individualizada, M Precisión
FÁRMACOS	Retirados	Pocos aprobados Eficacia 5/10	Eficacia 9/10, individualización, vía oral. M Precisión. Uso en recuperación ponderal.
CIRUGÍA BARIÁTRICA	Abierta, riesgo	Laparoscópica, endoscópica	Individual, combinada con fármacos, M Precisión
EDUCACIÓN	Escasa, represora	Presente, mejorable	Incorporada a toda la sociedad

¡tú decides!



Laberinto

Necesitamos llegar hasta la sede de nuestra asociación, y para ello, debemos encontrar el único camino posible
¿Nos puedes ayudar?



Acertijo Matemático

$$\text{Apple} + \text{Apple} + \text{Apple} = 30$$

$$\text{Apple} + \text{Orange} + \text{Orange} = 14$$

$$\text{Orange} + \text{Watermelon} + \text{Watermelon} = 12$$

$$\text{Watermelon} + \text{Orange} + \text{Apple} = ?$$

Sopa de letras

M	S	R	V	R	D	S	Y	C	O	M	I	D	A
E	Q	G	E	N	U	T	R	I	C	I	Ó	N	E
T	G	P	R	Q	T	D	I	E	T	A	V	M	N
A	A	F	D	Z	R	C	A	L	O	R	Í	A	S
B	C	R	U	M	P	P	E	S	O	W	P	S	N
O	T	U	R	P	R	E	L	C	M	J	Q	O	L
L	I	T	A	C	E	J	U	H	K	R	C	B	O
I	V	A	S	M	V	E	O	G	G	V	C	R	B
S	I	S	W	N	E	R	R	P	E	O	G	E	E
M	D	T	T	X	N	C	I	Q	U	V	B	P	S
O	A	V	M	N	C	I	X	S	A	N	I	E	I
U	D	V	J	I	I	C	L	A	U	R	C	S	D
S	A	L	U	D	Ó	I	F	N	O	E	H	O	A
U	N	S	C	G	N	O	E	O	Z	L	H	W	D

Las palabras pueden estar ocultas horizontalmente o verticalmente

Actividad
Comida
Ejercicio
Metabolismo
Obesidad
Prevención
Sano
Verduras

Calorías
Dieta
Frutas
Nutrición
Peso
Salud
Sobrepeso



Breve informe sobre la temperatura corporal

La temperatura corporal es un indicador fundamental del estado de salud de una persona, ya que refleja el equilibrio entre la producción y la pérdida de calor del organismo. En condiciones normales, el cuerpo humano mantiene una temperatura relativamente estable gracias a mecanismos de regulación controlados por el sistema nervioso.

Sin embargo, distintos factores como infecciones, exposición ambiental, ejercicio intenso o trastornos metabólicos pueden provocar alteraciones. Estas variaciones se clasifican en diferentes estados que van desde la **hipotermia** hasta la **hipertermia**, cada uno con características y riesgos específicos.

La fiebre no es una enfermedad en sí misma, sino una respuesta del cuerpo ante una amenaza, generalmente una infección causada por virus o bacterias. Al aumentar la temperatura, el organismo crea un entorno menos favorable para estos agentes externos y, al mismo tiempo, activa las defensas naturales. En otras palabras, cuando el cuerpo tiene fiebre, está intentando decirnos que algo no está funcionando como debería y que está luchando contra ello. Por eso, observar la temperatura corporal es una forma sencilla pero muy útil de conocer el estado general de salud.

Cosas que debemos saber

Parámetros de la temperatura corporal

Hipertermia

Elevación excesiva de la temperatura corporal, generalmente por exposición prolongada al calor o esfuerzo físico intenso, sin que exista una infección. Suele ser mayor de 40 °C y puede ser grave o muy grave si no se trata.

Fiebre Alta

Aumento significativo de la temperatura corporal, habitualmente por encima de 39 °C, asociado normalmente a infecciones importantes. Puede provocar malestar general, escalofríos, dolor de cabeza y debilidad.

Fiebre

Incremento de la temperatura corporal entre 38 °C y 38,9 °C. Es una respuesta defensiva del organismo frente a infecciones u otros procesos inflamatorios.

Normal

Temperatura corporal considerada saludable, que oscila generalmente entre 36 °C y 36,9 °C, aunque puede variar ligeramente según la persona y el momento del día.

Hipotermia

Descenso de la temperatura corporal por debajo de 35 °C, normalmente causado por exposición al frío o pérdida de calor. Puede afectar funciones vitales si no se corrige a tiempo.

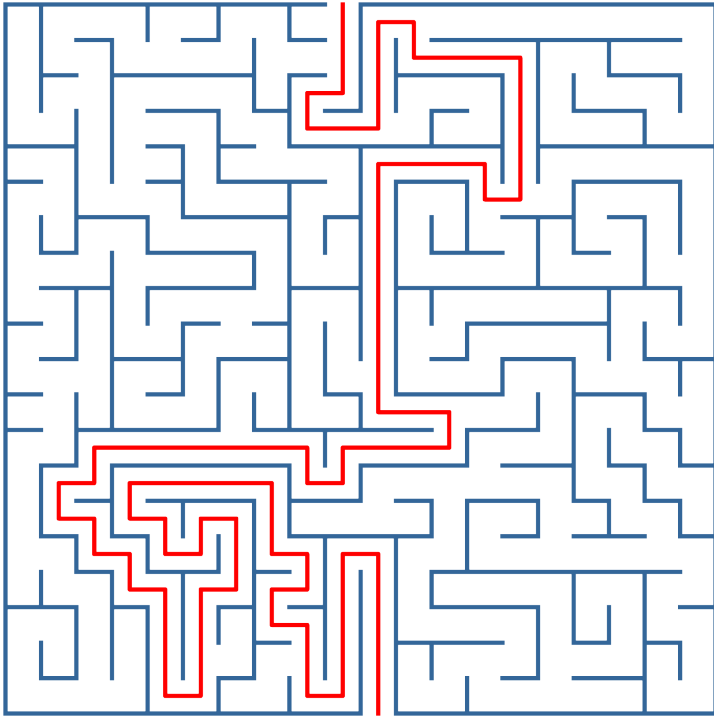


TRATAR LA OBESIDAD
es un acto de respeto,
ciencia y empatía.

*imagen generada con inteligencia artificial



SOLUCIONES A LOS PASATIEMPOS



 +  +  = 30



1 apple + 2 oranges = 14

 +  +  = 12

 +  +  = 17

M	S	R	V	R	D	S	Y	C	O	M	I	D	A
E	Q	G	E	N	U	T	R	I	C	I	Ó	N	E
T	G	P	R	Q	T	D	I	E	T	A	V	M	N
A	A	F	D	Z	R	C	A	L	O	R	Í	A	S
B	C	R	U	M	P	P	E	S	O	W	P	S	N
O	T	U	R	P	R	E	L	C	M	J	Q	O	L
L	I	T	A	C	E	J	U	H	K	R	C	B	O
I	V	A	S	M	V	E	O	G	G	V	C	R	B
S	I	S	W	N	E	R	R	P	E	O	G	E	E
M	D	T	T	X	N	C	I	Q	U	V	B	P	S
O	A	V	M	N	C	I	X	S	A	N	I	E	I
U	D	V	J	I	I	C	L	A	U	R	C	S	D
S	A	L	U	D	Ó	I	F	N	O	E	H	O	A
U	N	S	C	G	N	O	E	O	Z	L	H	W	D

Tu espacio en la revista de ANPO: ¡Comparte tu voz!

En ANPO (Asociación Nacional de Personas que viven con Obesidad) creemos firmemente en la fuerza de la comunidad. Sabemos que cada historia, cada vivencia y cada reflexión tiene un valor especial, y puede convertirse en un apoyo fundamental para otras personas que, como tú, luchan diariamente contra el sobrepeso y la obesidad.

Por eso, queremos abrir un espacio dentro de nuestra revista digital para que colaboradores, amigos, simpatizantes y asociados puedan compartir libremente sus aportaciones. Este será un lugar donde todas las voces tengan cabida:

- Relatos personales
- Experiencias de vida
- Fotografías de lugares o escenas
- Opiniones o reflexiones
- Iniciativas o proyectos
- Testimonios de superación

Cualquier contenido relacionado con la obesidad y el camino hacia una mejor calidad de vida

Si deseas participar, solo tienes que preparar tu texto y enviarlo a:
info@anpobesidad.es

Con este espacio buscamos crear un punto de unión, un lugar de encuentro donde podamos avanzar juntos, impulsar el reconocimiento de la obesidad como enfermedad y fomentar el apoyo mutuo.

Tu experiencia puede inspirar, acompañar y ayudar a otras personas.

Te animamos a formar parte de esta iniciativa y a construir con nosotros una comunidad más fuerte, más visible y más unida.

¡Esperamos tu aportación!



*Detrás de la obesidad hay personas.
Tratarlas cambia destinos.*

“Tratando directamente la enfermedad de la obesidad,
trataremos indirectamente mas de 230 comorbilidades”.



obesidad

