



# Controversias en el Manejo de la Obesidad

Guía de Acción del Paciente

Agosto 2015

# Manejo de la Obesidad: Recursos para Pacientes (1)

Esta guía de acción para el paciente incluye una lista de recursos para ayudar al paciente a enfrentar la obesidad. Su propósito es servir como un documento que apoya al reporte del ICER: [Controversias en el Manejo de la Obesidad \(Controversies in Obesity Management\)](#). Todos los materiales de apoyo se encuentran en [la página web del ICER](#).

Los recursos a la derecha contienen información sobre el sobrepeso y la obesidad y una variedad de opciones de tratamientos para pérdida de peso.

Acerca de la Obesidad	
<a href="#">La Obesidad</a> , Colegio Americano de Gastroenterología (Ingles)	Recursos que incluyen preguntas frecuentes, ayuda con la dieta y el ejercicio e información sobre medicamentos y cirugía para bajar de peso.
<a href="#">La Obesidad</a> , Clínica Mayo (Ingles)	Información sobre la obesidad, el índice de masa corporal (BMI), cuándo ver al médico por problemas relacionados con la obesidad, qué esperar de la visita al médico y pasos que los pacientes pueden tomar para bajar de peso.
Información Sobre el Tratamiento	
<a href="#">Tratamientos para la Obesidad</a> , Coalición para la Acción contra la Obesidad, (OAC) (Ingles)	Un listado de tratamientos de pérdida de peso, incluyendo cómo establecer metas de pérdida de peso, cómo funcionan los diferentes tratamientos y estimaciones de la cantidad de pérdida de peso que un paciente puede tener con cualquier tratamiento.
<a href="#">Trabajando con su Compañía de Seguros: Una Guía para Encontrar una Cirugía para Bajar de Peso</a> , OAC (Ingles)	Una guía para ayudar a los pacientes a entender lo que su compañía de seguros ofrece, cómo hablar con los representantes de la compañía de seguros, cómo apelar una negación y formas alternativas de pagar por la cirugía si el seguro no pagará por ella.
<a href="#">Encuentre un Médico o Cirujano Bariátrico que se Especialice en el Tratamiento de la Obesidad</a> , OAC (Ingles)	Enlaces a los localizadores de médicos y cirujanos creados por la Sociedad de Obesidad (Obesity Society), la Sociedad Americana de Cirugía Metabólica y Bariátrica (American Society for Metabolic and Bariatric Surgery), y la Sociedad Americana de Médicos Bariátricos (American Society of Bariatric Physicians). Describe la diferencia entre un médico bariátrico y un cirujano bariátrico.
<a href="#">Cirugía Bariátrica</a> , Sociedad American de Cirugía Metabólica y Bariátrica (ASMBS, por sus siglas en inglés) (Ingles)	Preguntas comunes sobre la cirugía bariátrica que incluye información sobre el tiempo que una persona necesitaría quedarse en casa sin ir a trabajar, riesgos asociados con la cirugía y los requerimientos en la dieta y el ejercicio.
<a href="#">Conceptos Erróneos de la Cirugía Bariátrica</a> , ASMBS (Ingles)	Pláticas sobre los mitos más comunes de la cirugía bariátrica incluyendo volver a subir de peso, deficiencias de vitaminas y la noción que la obesidad es una adicción.
<a href="#">Cirugía para la Diabetes</a> , ASMBS (Ingles)	Información sobre la manera en que la cirugía bariátrica puede mejorar la diabetes tipo 2 en pacientes con un índice de masa corporal (BMI) de 30 o superior.

# Manejo de la Obesidad: Recursos para Pacientes (1)

Los recursos a la derecha contienen información sobre herramientas para ayudar a los pacientes a perder peso y a tomar decisiones más saludables cuando elijan alimentos y bebidas.

Herramientas para Perder Peso	
<a href="#">Calcule su Índice de Masa Corporal</a> , Institutos Nacionales de Salud (Ingles)	Una calculadora en línea que utiliza el peso y la altura para calcular el índice de masa corporal (BMI).
<a href="#">Su Peso Importa</a> , OAC (Ingles)	Una campaña para promover la pérdida de peso. Las personas pueden recibir información para perder peso al registrarse al concurso: Your Weight Matters (su peso importa).
<a href="#">Hablando con sus Hijos Sobre el Peso y la Salud</a> , Alianza STOP para la Obesidad (Ingles)	Una guía para padres sobre cómo abordar con sus hijos el tema del peso; incluye información sobre cómo superar obstáculos comunes para poder hablar de una dieta adecuada, del ejercicio y de los esfuerzos de pérdida de peso en los niños.
<a href="#">Supertracker</a> , Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) (Ingles)	Una herramienta para ayudar a las personas a mantener su peso, a establecer metas y a planear y registrar las comidas y el ejercicio.
<a href="#">Un Peso Saludable</a> , Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) (Ingles)	Información sobre cómo mantener un peso saludable, incluyendo alimentos y ejercicio diario, recetas saludables e información sobre los riesgos asociados con el sobrepeso.
<a href="#">Conceptos Básicos de la Actividad Física</a> , CDC (Ingles)	Directrices para adultos, niños y mujeres embarazadas sobre cuánto ejercicio es necesario para estar sano.
Información Sobre Alimentos y Bebidas Más Saludables	
<a href="#">Cómo usar las Frutas y las Verduras para Ayudarle a Mantener su Peso</a> , CDC (Ingles)	Consejos para ayudar a las personas a incrementar la cantidad de frutas y verduras que comen cada día.
<a href="#">Rethink your Drink (Piense qué Toma)</a> , CDC (Ingles)	Información y sugerencias para ayudar a las personas a reducir la cantidad de calorías en las bebidas que toma a diario.