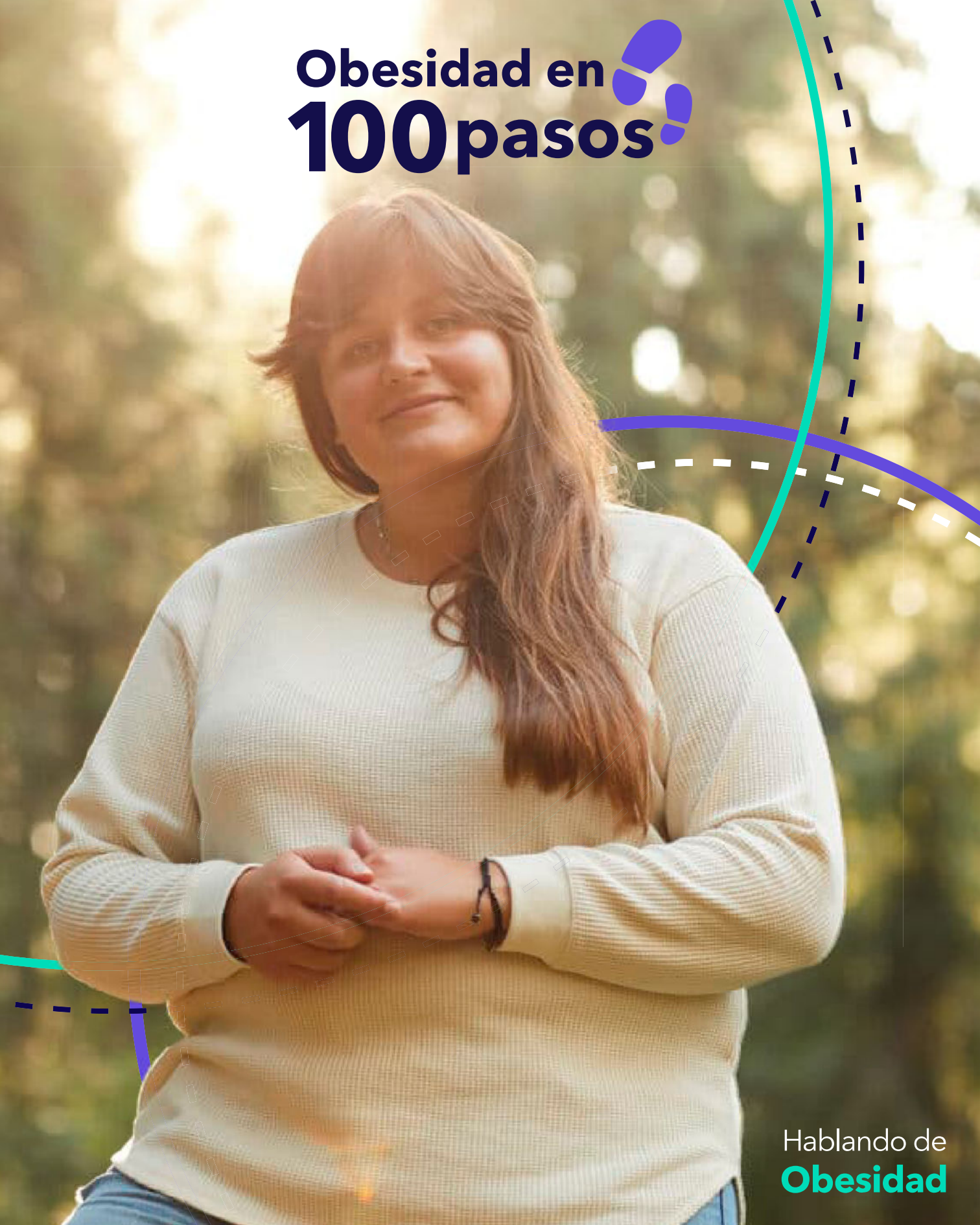
Obesidad en 100 pasos



Hablando de
Obesidad

“Obesidad en 100 pasos” es una iniciativa chilena del programa **Hablando de Obesidad** de Medtronic Latam. Este programa surge con el propósito de educar a la sociedad sobre una enfermedad que afecta a 3 de cada 10 personas en Chile.

Para obtener más información sobre la obesidad y sus tratamientos, visita:

www.hablandodeobesidad.com

@hablando_de_obesidad

@hablandodeobesidad

Obesidad en 100 pasos

Hablando de **Obesidad**

La obesidad es uno de los mayores desafíos de salud de nuestro tiempo, y su impacto creciente amenaza con desbordar los sistemas sanitarios en un futuro cercano. Obesidad en 100 pasos surge de la necesidad de abordar esta enfermedad que afecta a millones y pone en riesgo el bienestar de nuestras comunidades. En Chile, la situación es particularmente seria: más de 7 millones de personas viven con obesidad, y se proyecta que para 2035 cerca del 43% de los adultos chilenos padecerán esta condición, según la Sociedad Chilena de Cirugía Bariátrica y Metabólica y la Federación Mundial de la Obesidad.

Estas cifras representan vidas humanas que enfrentan diariamente una enfermedad compleja y multidimensional. La obesidad no solo impacta la salud física, sino que afecta profundamente la calidad de vida, perpetuando problemas como la diabetes, la hipertensión y las enfermedades cardíacas. También trae consigo un enorme costo emocional y social: desde niños que sufren bullying hasta adultos que experimentan estigmatización, limitando su desarrollo personal y profesional.

Este libro recoge historias de quienes han enfrentado la obesidad en carne propia, con relatos de lucha y perseverancia que nos muestran la realidad cotidiana de esta enfermedad. También incorpora las voces de expertos en salud, quienes ofrecen una perspectiva fundamentada sobre la magnitud de esta crisis y los desafíos que representa.

La obesidad no se reduce a una cuestión de decisiones individuales sobre dieta o ejercicio; es una enfermedad compleja que requiere un enfoque empático y comprensivo. Los mitos y estigmas en torno al control de peso perpetúan la idea errónea de que la “fuerza de voluntad” es suficiente para resolver este problema. La realidad es que la obesidad está influenciada por factores hereditarios, fisiológicos y ambientales, así como por hábitos que a menudo se desarrollan inconscientemente.

Por ello, Obesidad en 100 pasos también describe los "100 pasos hacia la obesidad", ilustrando cómo factores como la falta de sueño, el consumo de alimentos ultraprocesados o la inactividad física pueden contribuir a esta enfermedad. Nuestro objetivo no es culpar ni juzgar, sino brindar herramientas para identificar estos patrones y tomar decisiones más saludables, promoviendo una conciencia colectiva sobre los riesgos y acciones que podemos tomar.

Este libro es un llamado a la acción, una invitación a reflexionar y a comprometernos en la lucha contra la obesidad. Con determinación y sentido de urgencia, podemos transformar esta realidad, educándonos y colaborando para construir un futuro más saludable y equitativo para todos. A través del conocimiento y el esfuerzo conjunto, tenemos el poder de revertir esta situación y asegurar el bienestar de las generaciones presentes y futuras.

Giselle Tutor
Directora de Acceso a Mercado,
Asuntos Públicos, y Líder de Innovación de Medtronic
para Latinoamérica Sur.

La Sociedad Chilena de Cirugía Bariátrica y Metabólica se enorgullece en formar parte de la iniciativa "Obesidad en 100 Pasos", un proyecto que busca comprender la obesidad desde sus múltiples dimensiones: médica, social y humana. Concebida con el propósito de analizar la complejidad de la enfermedad, esta iniciativa reúne historias auténticas de quienes la enfrentan, datos científicos relevantes y reflexiones de un equipo multidisciplinario de expertos en el tratamiento de esta enfermedad crónica. La obesidad no solamente tiene consecuencias negativas para quienes la sufren, si no que es una condición que impacta profundamente los sistemas de salud de todo el mundo y repercute en la estructura social, imponiendo desafíos que van mucho más allá del tratamiento médico.

En un contexto donde las cifras de obesidad siguen aumentando a nivel global, "Obesidad en 100 Pasos" surge como una respuesta a una necesidad urgente de replantear la forma en que abordamos y entendemos esta enfermedad. Tenemos que tener presente que la obesidad no es simplemente números o estadísticas; es una realidad que afecta diariamente las vidas, familias y comunidades enteras de miles de personas. Desde una mirada empática y basada en evidencia, el proyecto busca desmitificar conceptos erróneos y destacar la importancia que tiene el poder contar con una intervención integral, oportuna y eficaz que contemple tanto el bienestar físico como el emocional de las personas afectadas.

Como líderes en el tratamiento de la obesidad en Chile, la Sociedad Chilena de Cirugía Bariátrica y Metabólica no solo apoya el conocimiento y la capacitación, sino que también aboga por políticas de salud pública que atiendan las raíces del problema. En esta obra, se refleja nuestra misión de perfeccionar y divulgar el conocimiento en el ámbito de la Cirugía Bariátrica y Metabólica, abriendo espacio para la educación y la promoción de actividades científicas que ayuden a entender la obesidad más allá de su impacto físico. Además, hacemos un llamado a todos los actores

clave —desde políticos hasta proveedores de salud— a que se unan en la lucha contra esta epidemia que afecta a tantos chilenos. Su participación es crucial para implementar políticas y recursos que beneficien a toda nuestra sociedad.

Obesidad en 100 Pasos también es un llamado a reconocer y abordar la obesidad como la compleja enfermedad global que es. La obra enfatiza que la empatía y la comprensión son indispensables para cambiar el rumbo de una problemática que trasciende lo individual y se inserta en el ámbito de lo colectivo. La obesidad aumenta la carga económica y de atención en los sistemas de salud, generando un impacto financiero que afecta tanto a pacientes como a instituciones públicas y privadas. Por ello, invitamos a cada sector —profesionales de la salud, instituciones y tomadores de decisiones— a fomentar el diálogo y la cooperación, sentando así las bases para un enfoque que abrace tanto la ciencia como la humanidad en la lucha contra la obesidad.

La Sociedad Bariátrica de Chile reitera su compromiso de trabajar con todos los sectores y hace un llamado a la unión de fuerzas para lograr un cambio verdadero. Este es un desafío que solo podremos superar con la colaboración y la acción concreta de todos los involucrados.

Doctor Rodrigo Muñoz
Cirujano digestivo bariátrico y presidente de la Sociedad Chilena de Cirugía Bariátrica y Metabólica.

Según estimaciones, en 2030, más de **mil millones** de personas en todo el mundo **sufrirán obesidad**, afectando a **una de cada cinco mujeres y a uno de cada siete hombres.**

Fuente: World Obesity Federation. (2022). World Obesity Atlas 2022. Recuperado de https://www.worldobesity.org/resources/resource-library/world-obesity-atlas-2022

Obesidad en 100 pasos

Hablando de **Obesidad**

Obesidad en 100 pasos es un proyecto que busca reunir y compartir testimonios de personas que han vivido con obesidad. Sabemos que cada historia es única y tiene el poder de inspirar, educar y sensibilizar a otros.

A través de un concurso abierto, recibimos relatos de diferentes regiones de Chile, en los que personas que viven o han vivido con obesidad narran sus experiencias, mostrando su valentía al dar un paso adelante por su bienestar, el de sus familias y su futuro.

Este compilado de **50 valientes testimonios** tiene como objetivo crear conciencia y fomentar una comprensión más profunda sobre la obesidad, promoviendo el respeto y la empatía hacia quienes la enfrentan.

Un Paso por *Mí*

"Comencé a subir de peso sin darme cuenta. Adicta al chocolate en mis depresiones.
Desde 2008 a la fecha pasé de pesar 60 kilos a mis actuales 103, que no bajan con ninguna dieta. La frustración, el desánimo, los problemas óseos llenaron mi vida de dolores.
Sufrí episodios de odio hacia mi vientre enorme, mis muslos, mi cuerpo, que no puedo manejar, con una artrosis que día a día avanza.
A veces pensé en rendirme, pero soy una mujer resiliente, intento siempre ver el vaso medio lleno, y así llegué a aceptar mi nueva corporalidad. Dolió, porque fui una mujer hermosa, de cuerpo definido y curvas bien puestas, que hoy han sido reemplazadas por esos rollos de grasa que detesto. Pero sé que mi interior es hermoso. Esa belleza de mi alma la comparto en mis reflexiones y poemas, (soy autora de más de 5 poemarios publicados).
Y doy gracias por no rendirme ante mi masa corporal. Ella no me define. Me niego a darle el control de mi vida a mi aspecto exterior. Soy mucho más que una masa gelatinosa que transita por la vida. Soy un ser humano perfecto, aun en mi orondo cuerpo de abuela de 66 años."

Lilia Alvarado / 66 años / Valparaíso

1er **Lugar categoría "Un paso por Mí"**

Hay 100 factores que pueden conducirnos al camino de la obesidad.
1: Consumir comida rápida de manera regular.
2: Beber bebidas azucaradas diariamente.

"Dejé de pertenecerme cuando sentí que todo le pertenecía a otras. En mí se veía mal pedir más comida, comer dulces, usar aquella prenda, incluso el sexo se me hacía ajeno cuando mi ex me desconocía por mi figura, menos pensar en cantar en los escenarios como disfrutaba. Fui desapareciendo de a poco, cada kilo hacía que no fuera yo, que todo le perteneciera a otras.
¿Cómo 90 kilos podrían tener una opinión? Todos se reirían. ¿Cómo 90 kilos serán merecedores del éxito? Me perdí tanto, cuánto lo siento. Jamás me pude encontrar en mi gordura. Hoy peso 70 kilos, pero siempre deseo que sea menos."

Gabriela Ramírez / 28 años / Concón

2do **Lugar categoría "Un paso por Mí"**

Existen 100 pasos que nos pueden llevar a la obesidad.
3: Comer snacks altos en calorías sin tener hambre.
4: Saltarse el desayuno habitualmente.

"La palabra "obesidad" empieza con una letra redonda y sin gracia. Así es como me sentía: redonda y sin gracia. Esa palabra encierra un mundo lleno de dolores y penas. Pesaba más de 90 kilos, y llegué a evitar mirarme en el espejo, a esconderme.
Cuando decidí iniciar mi proceso de cambio, fue como prepararme, poco a poco, para volver a nacer. Nacer y que todos vieran cómo iba transformándome. En estos casos, ese "crecimiento" es en realidad un proceso de adelgazamiento.
Ha sido un camino difícil, lleno de miedos y angustias, dejando atrás una vida que pesaba, en todos los sentidos de la palabra. Renací, pero jamás olvidaré cómo llegué a estar, cómo me sentía y, lo más doloroso, cómo me veía.
Cuando el cambio empezó a notarse fue maravilloso: correr y descubrir que las piernas no dolían, moverse sin dolor, levantarse sin ayuda, sentirse ligera. Esa ligereza se siente desde el alma hacia afuera.
Doy gracias a mis ángeles que me acompañan en cada paso de este nuevo renacer. Hoy es un desafío diario, pero vale la pena.
No quiero volver a ser la "O" de Obesidad; quiero ser la "F" de Felicidad."

Viviana Astorga / 46 años / Valparaíso

3er **Lugar categoría "Un paso por Mí"**

Son 100 los pasos que podrían acercarnos a la obesidad.
5: Comer en respuesta a emociones negativas como estrés o ansiedad.
6: Llevar una vida sedentaria y evitar ejercicios regularmente.

"Autoestima, humillación o alguna herida familiar...
Encontrar el origen de esta enfermedad no es fácil. ¿Será la sociedad, los estereotipos? Son tantos los factores, pero un solo resultado: un deterioro físico y mental.
No importa si mis padres o abuelos lo padecieron, o si alguien me quiere tal como soy; eso no significa que no debo cambiar.
Si aún piensas así, estás en un error. Es tu vida, y tú decides cómo quieres recorrer el camino. Y cuando el peso es más ligero, el trayecto se vuelve más placentero, permitiéndote disfrutar del paisaje.
Vive el resto de tu viaje con una mochila más liviana, y encontrarás felicidad en cada paso. Amo lo que fui, adoro lo que soy y amaré lo que seré. Por mí y para mí, seré mejor cada día."

Milse Vivallos / 44 años / Hualqui

Hay 100 factores que pueden conducirnos al camino de la obesidad.
7: Pasar muchas horas al día sentado en el trabajo o en casa.
8: Usar siempre el ascensor en lugar de las escaleras.

“Subestimar la obesidad implica desconocer su impacto negativo en la calidad y esperanza de vida de los individuos, así como su repercusión en la economía y en el sistema de salud”

Dr. Rodrigo Muñoz
PhD, Cirujano Digestivo

"La obesidad comienza en la infancia, cuando te dicen: "Tranquila, cuando crezcas, vas a pegar el estirón". En la adolescencia, soy la gorda de la clase, la que no participa por vergüenza y que no es elegida porque las gordas no pueden destacar. Nunca me invitan a salir o a bailar por miedo a lo que dirán, aunque digan que soy linda de cara y que estaría mejor si adelgazara.
Ya en la vida adulta, tengo miedo de comer cualquier cosa porque la gente me observa. Me siento lo suficientemente gorda como para comer lo que sea, y lucho todos los días con mi imagen en el espejo, buscando ropa que me quede bien y que oculte lo que siento. Me siento incapaz, odiosa con mi cuerpo, pero no tengo el valor para cambiar.
La obesidad es una mochila pesada que cargar. Nadie entiende que es más que comer en exceso o no hacer ejercicio; es un dolor del alma y una enfermedad física y emocional. La obesidad no es sana; ningún cuerpo gordo es sano. Es una enemiga silenciosa que destruye tanto el alma como el físico de una persona."

Gina Torrejón / 39 años / Santiago

Existen 100 pasos que nos pueden llevar a la obesidad.
9: Conducir en lugar de caminar para distancias cortas.
10: Ver televisión durante horas sin moverse.

Al menos **2,8 millones de personas** en todo el mundo mueren cada año directamente como **resultado del sobrepeso o la obesidad.**

Fuente: González Ramírez, G., & Bolaños Muñoz, L. (2023). Relationship of sedentary lifestyle with obesity and comorbidities. En Ruiz-Tovar, J., & Marc-Hernández, A. (Eds.), Physical activity and bariatric surgery (pp. XX–XX). Cham: Springer.

"La Obesidad en mi vida ha sido un tema. Desde que tengo memoria me he visto más gorda que muchos. En lo social no fue impedimento para mi desarrollo, pude estudiar, casarme, tener cuatro hijos, pero en lo interno siempre quise ser "normal", en una sociedad que discrimina a los gordos. Lo peor era ir a comprar ropa. Mi talla no estaba y había que adaptar lo que se encontraba. Pasaron los años, me operaron de bypass gástrico, no volví a pesar los 100 del principio; pero subí de peso otra vez. Ahora ya estoy acostumbrada a esta vida grande, comenzaron dolores en las articulaciones, en la espalda y la hipertensión es mi compañera de vida. Y en lo interno sigo soñando con ese cuerpo sin rollos y 50 kg de peso."

Oriana Sapiain / 55 años / La Granja

Son 100 los pasos que podrían acercarnos a la obesidad.

11: Consumir porciones excesivas en las comidas.

12: Consumir alimentos procesados ricos en grasas y azúcares añadidos.

"Recuerdo cuando le decía a mi padre: "Papá, en el colegio me molestan por ser gorda", y él respondía: "Pues diles que no eres una muerta de hambre", y me ofrecía más comida. Siempre me sentí mal por eso, pero me crié con mis abuelos, quienes eran de conversar con la mesa llena. Hoy, a mis 41 años, desearía no haberle hecho caso a mi padre; preferiría ser esa "muerta de hambre", pues por poco o mucho que coma, siempre seré gorda.

Mi casa será siempre la casa sin espejos, porque no me gusta lo que veo en ellos. Mi mamá será siempre quien me haga la ropa, pues no me gusta salir a comprar. Y seguirán los miles de: "cuídate, estás más gordita" o "doctor vengo por dolor a mi espalda y rodilla" y ¡zas! "es por tu peso" sin si quiera casi verme.

He sido gorda toda mi vida, pero si en sueños fuese flaca por un día, desearía no despertar para disfrutar todo lo que una gorda no puede hacer."

Marillene Berkhoff / 41 años / Talagante

Hay 100 factores que pueden conducirnos al camino de la obesidad.
13: Añadir sal o azúcar extra a las comidas y bebidas.
14: Excluir frutas y verduras de la dieta diaria.

"Siento un fuerte remezón de la tierra, lo cual es normal en nuestro país sísmico. ¡No está temblando, es Carlota que saltó! Gritó un compañero listo, me humilló ante todos, el daño ya está hecho y la culpa la tengo yo por ser gorda. Todos mis compañeros vieron mi corazón destruirse, cómo me quebraba en mil pedazos, que no sé si algún día se volverán a unir. Él tomó mi mayor inseguridad y la ridiculizó ante todos. Pero obviamente, él no tiene la culpa de hundirme, ni de que yo no volviera a usar la falda del colegio o moverme bruscamente o comer cosas ricas en el recreo. La culpable soy yo por ser gorda e insegura a mis 15 años."

Charlot Cortés / 20 años / Viña del Mar

Existen 100 pasos que nos pueden llevar a la obesidad.
15: Consumir alcohol en exceso regularmente.
16: Comer comidas preenvasadas en lugar de cocinar en casa.

“La mejor forma de prevenir enfermedades crónicas como la hipertensión, diabetes, cáncer o problemas **osteomusculares, es combatiendo primero la obesidad**”

Dr. Patricio Lamoza
Cirujano bariátrico.

"Vivo con obesidad desde que fui consciente de mi ser. Desde muy pequeña mi familia me hizo saber que mi cuerpo siempre iba a ser objeto de escrutinio, de debate, de ejemplo poco sano, de indeseado, de burlas.
Recuerdo que mis tíos hostigaban a mi madre por teléfono diciéndole que sintonizara cierto canal de TV donde mostraban a gente obesa mórbida, lo cual yo no era solo por estar pasada 15 kilos de mi peso ideal a los 7 años.
Recuerdo que mi cuerpo al ser atípico a los 7 añitos, con muslos gruesos y abdomen abultado, generaba risas y la atención de mis compañeros quienes apuntaban a mis muslos cuando usaba el jumper del colegio.
Cómo olvidar cuando mi abuela paterna me obligaba a meter la panza, a hacer abdominales e ir a gimnasia (lo cual sí me gustó por un tiempo).
Vivir mi preadolescencia y adolescencia aguantando el bullying de mis compañeros de colegio. El ser la amiga fea por ser solo más rellena que las demás marcó mi carácter y cultivó mi intelecto, sensibilidad y aislamiento del resto.
Con los años entendí que, además de mi obesidad, que nunca logré superar excepto durante unos años en la universidad bajo una dieta estricta que me generó rebote, también sufro de lipedema. Esta condición provoca la acumulación de grasa en las piernas y caderas. Ojalá hubiera mayor concientización sobre esto, y que no se nos estigmatice diciendo que, por tener unos kilos de más, no podremos encontrar el amor, que somos poco sanos o que inevitablemente moriremos por ello.
Si bien es cierto que la obesidad a largo plazo provoca enfermedades crónicas y deterioro, es una condición ligada a la ansiedad y a la depresión infantil."

Gissela Vega / 28 años / Hualpén

Son 100 los pasos que podrían acercarnos a la obesidad.
17: Comer de prisa sin masticar adecuadamente.
18: Beber poca agua a lo largo del día.

"La pesadez de mi mente se refleja en lo que veo en el espejo. Hoy desperté inflamada, mi cara no se reconoce, mi autoestima se fue volando por la ventana, mis deseos de llevar hábitos se los traga la ansiedad. Llena tus vacíos con la comida que después odiarás, y te preguntarás hasta dónde llegarás."

Jocelyn Vergara / 38 años / Loncoche

Hay 100 factores que pueden conducirnos al camino de la obesidad.
19: Comer tarde en la noche antes de acostarse.
20: Dormir menos de las 7-9 horas recomendadas por noche.

Expectativa de vida reducida: la obesidad puede reducir la expectativa de vida hasta en **10 años.**

Fuente: McKinsey Global Institute. (2014). Overcoming obesity: An initial economic analysis. McKinsey & Company.

"Mi nombre es Bárbara. A los 21 años, con un peso de 126 kilos, me sometí a una cirugía con el doctor Patricio Lamoza, y estos últimos 9 meses han sido increíbles. Desde muy joven tuve problemas de obesidad, lo cual afectó todos los aspectos de mi vida: me sentía insegura, no tenía amistades debido a mi peso, evitaba salir de casa por vergüenza y perdí el ánimo para casi todo. Hoy peso 69 kilos, he bajado 57, y mi vida ha cambiado por completo. Me siento hermosa, mi bienestar es completamente distinto, y esas pequeñas cosas que antes me herían ya no afectan, porque mis inseguridades desaparecieron. Aún me faltan algunos kilos por bajar, pero el tratamiento ha sido espectacular. Ver mis cambios mes a mes es fascinante. Recomiendo la cirugía bariátrica a quienes, como yo, luchan contra la obesidad. Este paso transformó mi vida, y creo que el cambio es posible. A veces creemos que bajar de peso es imposible, pero siempre existe un camino. Anímense a dar el paso, porque sus vidas pueden mejorar en todos los sentidos."

Bárbara Godoy / 21 años / Copiapó

Existen 100 pasos que nos pueden llevar a la obesidad.
21: Tener horarios de sueño irregulares que afectan el metabolismo.
22: Trabajar en turnos nocturnos sin ajustar el patrón alimenticio.

"Desde pequeña fui delgada, en parte por mis alergias a varias comidas y medicamentos. Todo comenzó en mi segundo embarazo, cuando empecé a ganar peso rápidamente. Terminé ese embarazo con 72 kilos, cuando normalmente pesaba entre 48 y 52 kilos (mido 1.48 m). Después del nacimiento de mi tercer hijo, ya no pude bajar de peso, y a los 32 años mi alimentación continuaba siendo desordenada por el trabajo y otras obligaciones.
De joven, no me preocupaba porque me mantenía delgada, pero ahora, ya mayor y en la menopausia, se ha vuelto más complicado. No soy hipertensa, pero tomo un medicamento por intolerancia a la glucosa, aunque no tengo diabetes declarada. Actualmente peso 78 kilos, y a pesar de seguir las indicaciones de nutricionistas, no logro bajar; incluso tomando agua siento que subo de peso.
He reducido el azúcar y alimentos como el arroz y los fideos, pero a veces soy desordenada y salto comidas. Siento que, aunque mantengo mi peso, nunca logro bajar. Me siento resignada a que mi cuerpo será así hasta el final. Este testimonio me ha servido como desahogo."

Claudia Córdoba / 56 años / La Florida

Son 100 los pasos que podrían acercarnos a la obesidad.
23: Manejar mal el estrés diario.
24: Usar la comida como recompensa o consuelo.

“El exceso de peso sostenido en el tiempo tiene el potencial de afectar negativamente a aquellas articulaciones que deben sostener más peso a diario, como rodillas, caderas y columna. Adicionalmente, la obesidad muchas veces está asociada con una pérdida de masa muscular, la cual también favorece la aparición de alteraciones musculoesqueléticas”

Javiera Cancino
Kinesióloga.

"Después de tener a mi tercer hijo, me dejé estar. Sufro de ansiedad y tristeza; a veces, como con rabia. Lo peor es que he experimentado muchas carencias alimenticias, y si queda comida, prefiero comerla en lugar de tirarla. No puedo evitarlo, pero después me siento culpable. No me miro en el espejo; siempre bajo la mirada porque no puedo soportar verme tan gorda y mal. Me da pena cómo he llegado a este punto.
Ahora trato de bajar de peso, pero me cuesta mucho y es muy difícil cuando no se tienen los medios."

Patricia Parra / 51 años / San Bernardo

Hay 100 factores que pueden conducirnos al camino de la obesidad.
25: Evitar prácticas de relajación como meditación o yoga.
26: Mantenerse inactivo y evitar actividades al aire libre.

"¡Cállate! No quiero seguir escuchando", pensaba en mi mente mientras las personas a mi alrededor seguían dando consejos. Tantas palabras que no tenían sentido, como si lo que decían no lo hubiese puesto en práctica. Consejos como: "sigue la dieta Keto, esa sí funciona," o "prueba el ayuno de 12 horas" y las dietas líquidas. Me inundaban con palabras sobre dietas que conocía a la perfección; dietas que había practicado durante muchos años, y cuyos efectos fueron peores de lo que deseaba.
No faltó quien me propusiera medicamentos; la variedad que probé y que me afectaron físicamente me avergüenza hoy en día mencionar. Con esos consejos, aumenté de peso hasta llegar a la obesidad mórbida. Aunque mi cuerpo me avergüenza, aún tengo esperanzas de lograr un cambio."

Paola Aranis / 60 años / Antofagasta

Existen 100 pasos que nos pueden llevar a la obesidad.
27: Carecer de un plan de alimentación saludable.
28: Ignorar el seguimiento de los alimentos consumidos.

"Si hubiese sabido que a los 23 años me iban a diagnosticar de diabetes, que a los 20 no iba a poder comprarme ropa como todas mis amigas, o que a los 18 me iba a dar vergüenza ir a la playa o a la piscina.
Sí me hubiesen dicho que a los 15 me iba a dar una depresión por sentirme "guatona y enorme", o que hasta los 12 años iba a sufrir de bullying por ser la gorda del curso.
Si me hubiesen dicho que a los 10 años ya me iban a apartar, o que a mis 8 años ya querían que hiciera dieta. Que ya a los 5 años todos iban a decirle a mi mamá "que está gordita" cuando me veían, tal vez hubiese preferido no existir, porque la vida así duele ser vivida."

Bárbara Carrasco / 25 años / Alto Hospicio

Son 100 los pasos que podrían acercarnos a la obesidad.
29: Vivir sin metas de actividad física o nutricionales.
30: Ignorar las señales de hambre y saciedad del cuerpo.

El **estigma del peso provoca estrés psicológico**, **afectando la salud física y aumentando el riesgo de depresión, baja autoestima e insatisfacción corporal**.

Fuente: Alqahtani, A. R., Antonisamy, B., & Alamri, H., et al. (2012). Laparoscopic sleeve gastrectomy in 108 obese children and adolescents aged 5 to 21 years. Annals of Surgery, 256, 266–273.

"He luchado contra la obesidad desde joven y, en ocasiones, he logrado mantener un peso normal. Sin embargo, hace 15 años comencé a ganar peso, y actualmente peso 80 kilos con una estatura de 1.60 metros. Me siento muy incómoda, aunque no padezco diabetes ni hipertensión."

Bernardita Sepúlveda / 68 años / Concepción

Hay 100 factores que pueden conducirnos al camino de la obesidad.
31: Comer frente a la televisión o computadora sin prestar atención.
32: Ignorar las etiquetas nutricionales de los productos alimenticios.

“En el tratamiento de la obesidad, el apoyo psicológico es muy importante. Antes de bajar de peso, el paciente debe darse cuenta de qué cosas no está haciendo bien y que lo llevaron a su estado actual”

Vivien Lyng
Psicóloga clínica adultos.

"Mido 1.43 metros y peso 90 kilos. Me he sometido a varios tratamientos, pero no he logrado bajar de peso. La obesidad es muy frustrante para mí, ya que esto conlleva diversos problemas de salud."

Viviana Álvarez / 51 años / Cerro Navia

Existen 100 pasos que nos pueden llevar a la obesidad.
33: Consumir productos de panadería y pastelería en exceso.
34: Beber bebidas energéticas ricas en azúcar y cafeína.

"Necesito sanar. Tengo resistencia a la insulina y depresión. He intentado bajar de peso, pero no lo he logrado. Me miro al espejo y no me reconozco. La gente me dice que cada vez estoy más gorda, y eso solo me hace sentir peor. Quiero encontrar la manera de sanar."

Daisy Vivanco / 39 años / Talca

Son 100 los pasos que podrían acercarnos a la obesidad.
35: Falta de apoyo social para mantener hábitos saludables.
36: Vivir en un entorno con opciones alimentarias no saludables.

"Desde niña he tenido sobrepeso. En mi adolescencia y juventud, esto no parecía un problema, pero todo cambió al formar mi familia. Después de tener a mi hijo, sufrí maltrato por parte de su padre, quien me decía: "Si llegas a los 200 kilos, me voy a buscar a otra".

No presté atención a sus palabras y seguí subiendo de peso. En un momento logré bajar, pero en los últimos años he estado en una constante subida que ha afectado mi salud. En el hospital, me han propuesto intervenciones en el sistema privado para evitar hacerse cargo, lo cual me parece poco ético.

En la micro, hay mujeres que me empujan y comentan despectivamente si las paso a llevar. Existe muy poca comprensión de que este no es solo un problema físico, sino también psicológico. Estamos conviviendo con un enemigo que no empatiza ni simpatiza, que solo analiza quién será el mejor, al que solo le importa el individualismo y el éxito personal."

Ingrid Mosler / 58 años / Viña del Mar

Hay 100 factores que pueden conducirnos al camino de la obesidad.

37: Mantener horarios irregulares para las comidas.

38: Consumir siempre los mismos alimentos poco saludables sin variar la dieta.

"Vivo día a día escuchando a un hombre que me ama tal como soy. Tengo unos hijos hermosos y una vida exitosa, pero nunca he estado conforme con mi cuerpo, a pesar de tener solo 34 años. Muchas veces me siento discriminada por ser obesa; ha sido un obstáculo en mi vida que me impide sentirme completamente plena y feliz. Como muchas personas, siempre digo: "El lunes empiezo", y así han pasado los años, atrapada en este gran peso que llevo encima. Mi relación con la comida está disfrazada de felicidad.
Como ocurre con todas las enfermedades, esto ya me está pasando factura día a día...
No sé cuánto estaría dispuesta a hacer para cambiar mi situación."

Carolain Camus / 34 años / Quintero

Existen 100 pasos que nos pueden llevar a la obesidad.
39: Comer por aburrimiento en lugar de hambre.
40: Evitar consultar a un profesional de la salud sobre peso y dieta.

El sobrepeso y la obesidad están relacionados con mayores tasas de desempleo, mayor rotación laboral y periodos más largos de búsqueda de empleo.

Fuente: Groves, J., & Wilcox, V. (2023). The impact of overweight and obesity on unemployment duration among young American workers. Economics & Human Biology, 51, 101280.

“Es importante que las personas con obesidad entiendan por qué y cómo llegaron a padecer esta enfermedad, si se trata de un descuido generalizado de su estado de salud, si hay un tema de valoración detrás o algún problema que arrastre desde el pasado y que al día de hoy se manifieste con conductas autodestructivas, como el escaso o nulo autocuidado”

Vivien Lyng
Psicóloga clínica adultos.

"Desde niña he sido gorda; hoy soy obesa. La vida ha sido como mis rollos: una constante fluctuación entre subir, bajar y subir aún más. No solo los kilos, sino también mis sentimientos.
Toda mi vida, y me refiero a esto porque no tengo memoria de algo diferente, he sido marginada por ser de talla plus. Por ello, mi personalidad ha oscilado entre la extrema timidez y el desenfado, más que nada porque entiendo que poco va a cambiar en la gente; soy yo quien debe moverme y abrirme paso.
Cuando era joven, observaba las miradas que las personas me dirigían. Hoy en día siguen viéndome, muchos con pena y otros con mofa y desprecio. A veces voy a médicos y me dicen: "¿Cómo te voy a tratar si no bajas de peso?" o atribuyen todos mis problemas a mi obesidad.
¡Me siento discriminada!
Parece que la sociedad cree que con los kilos de más también viene una falta casi total de sentimientos, delicadeza o sensibilidad, porque algunos días me pregunto: ¿por qué tanta crueldad?
Solo me queda preguntarme por qué, si la obesidad es una enfermedad y una adicción, no recibe el mismo trato que el alcoholismo o la drogadicción."

Alexandra Chepulich / 33 años / Viña del Mar

Son 100 los pasos que podrían acercarnos a la obesidad.
41: Ignorar y evitar los chequeos médicos regulares.
42: Ignorar condiciones médicas que contribuyen al aumento de peso.

"He recorrido un largo camino con mi obesidad. Me costó aceptar esta parte de mí; la odié por mucho tiempo, pero también he aprendido a quererla. Si no fuera por ella, no tendría esta personalidad tan avasalladora y extrovertida. Al principio, fue un mecanismo de defensa, pero un día me di cuenta de que, si mi salud es buena, lo físico no importa.
El problema es que, cuando comprendí esto, ya había pasado por muchos intentos y métodos para ser "aceptada". Me operé y modifiqué mi sistema digestivo de maneras drásticas. No me arrepiento de nada, aunque me gustaría haber tenido la visión que tengo ahora a mis 63 años y haberme aceptado antes.
Hoy sé que, si estoy sana y me miro al espejo y veo a la mujer que soy, todo el camino recorrido valió la pena. Debemos aprender a querernos tal como somos, sin preocuparnos por los estereotipos de la sociedad. No vale la pena vivir tratando de agradar a los demás. Primero debemos querernos a nosotras mismas para que los demás también lo hagan. Proyectemos nuestra luz interior y abracemos nuestro yo auténtico."

Angélica Brayovic / 63 años / Santiago

Hay 100 factores que pueden conducirnos al camino de la obesidad.
43: Tomar medicamentos que pueden aumentar el apetito sin consultar alternativas.
44: Ignorar problemas psicológicos como depresión o ansiedad.

"Siempre he sido gordita desde pequeña y sufrí mucho bullying, tanto en el colegio como por parte de algunos familiares. Me decían "gordita", "tetona" o se reían de mí en la sala de clases. Desde pequeña, me han hecho sentir como la reina de los insultos por ser gorda. He luchado toda mi vida con esto, pero me ha ganado. He hecho muchas dietas y me sometí a una operación de bypass gástrico, pero sigo siendo gorda. Nunca llegué a mi peso ideal, y eso me tiene decepcionada conmigo misma.

Toda mi vida me he sentido gorda y fea, y lo digo sintiéndolo. No me gusta ver mi cuerpo en el espejo y me siento mal por eso. Espero que algún día pueda sentirme bien conmigo misma."

Maritza Acevedo / 39 años / Santiago

Existen 100 pasos que nos pueden llevar a la obesidad.
45: Consumir dulces y postres sin límites.
46: Consumir comida rápida por conveniencia en lugar de planificar comidas.

"Después de los 40, tuve dos hijos y diabetes gestacional, muy controlada por especialistas. Luché con la ansiedad y el hambre, pero tras dar a luz, empecé a ganar peso rápidamente, pasando de 70 kg a 86 kg. Intenté pastillas, ayunos y ejercicio, pero me rendía rápido, culpando a un dispositivo en el brazo por las hormonas.
Antes perdía peso fácilmente, pero ahora mi cuerpo, edad y estado de ánimo han cambiado. Sé que es mi culpa por dejarme estar. Mirándome en el espejo, veo un vientre abultado y busco cómo esconderlo. Cambié mi forma de vestir, compré ropa nueva y empecé a maquillarme para sentirme bonita. Cuando me miro y me encuentro bien, mi ánimo mejora; camino más, como menos y bebo más agua, despidiéndome de las bebidas azucaradas.
Era gordofóbica y criticaba a otros, pero ahora comprendo lo injusta que fui. La voluntad a veces no acompaña y la ansiedad inunda. Estoy esperando mi turno en el consultorio para comenzar este proceso, deseando un cambio. ¡Aquí estoy lista para empezar!"

Tammy Moya / 44 años / Santiago

Son 100 los pasos que podrían acercarnos a la obesidad.
47: Depender de restaurantes en lugar de preparar comidas en casa.
48: Excluir a la familia de hábitos alimenticios saludables.

“Hay muchos mitos en torno al tratamiento de la obesidad. Uno de ellos es que todos los carbohidratos son malos. Las personas necesitamos una cantidad de carbohidratos mínima como fuente de energía en el día a día. Lo importante es saber cuáles elegir, la cantidad que se requiere y los horarios en que es bueno consumirlos. Otro mito es que no se debe comer de noche, pero necesitamos tener una comida al final del día. Lo importante es seleccionar bien los alimentos para ese horario”

Angélica Mackay
Nutricionista especialista en cirugía bariátrica y metabólica.

"Desde que tengo memoria, he luchado con mi peso. La obesidad ha sido parte de mi vida, pero con el tiempo he aprendido a ver las cosas desde una perspectiva diferente. En lugar de enfocarme en los estigmas y las limitaciones, decidí abrazar mi cuerpo y buscar un estilo de vida más saludable que me haga feliz.

Empecé a hacer pequeños cambios, como caminar un poco más cada día y explorar nuevas recetas. Con cada paso, no solo mejoraba mi salud, sino que también descubrí una comunidad maravillosa de personas que comparten mis experiencias. He conocido a amigos que, como yo, celebran cada logro, grande o pequeño.

Hoy, mi vida es más activa y satisfactoria. He aprendido a escuchar a mi cuerpo y a ser amable conmigo mismo. La obesidad no define quién soy; es solo una parte de mi viaje. Cada día es una nueva oportunidad para crecer y encontrar alegría en los pequeños momentos. Estoy emocionado por lo que el futuro me depara, y sé que la felicidad se encuentra en el amor propio y en las decisiones que tomamos para cuidarnos. ¡La vida es hermosa en todas sus formas!"

Víctor Hugo Gajardo / 58 años / Valparaíso

Hay 100 factores que pueden conducirnos al camino de la obesidad.
49: Omitir el desayuno equilibrado y nutritivo.
50: Consumir grasas trans y alimentos fritos con frecuencia.

La obesidad
está asociada
con **más de 200**
condiciones médicas
y enfermedades
diferentes.

Fuente: World Health Organization. (n.d.). Obesity and overweight. Recuperado de https://www.who.int

"Llegué a pesar 118 kilos. La verdad no sé cómo pasó, lo cierto es que no te das cuenta del desorden en los horarios de las comidas y lo más fácil es comer comida poco saludable. El exceso de grasas tiene un mejor sabor, al igual que tomar bebidas. Entras en esa dinámica hasta que de pronto llega el momento de comprar ropa y no hay nada que te quede bien. Eso fue lo que me pasó y sola me puse en campaña para bajar de peso, porque sin darte cuenta comienzas a recibir burlas, incluso comentarios de tu esposo. Hoy puedo decir que he bajado, estoy pesando 90 kilos, y espero poder operarme y llevar una vida sana."

Norma Palma / 56 años / La Florida

Existen 100 pasos que nos pueden llevar a la obesidad.
51: Consumir carbohidratos refinados en exceso.
52: Excluir proteínas magras de la dieta.

"En poco tiempo, pasé de ser una persona deportista y motivada a una persona totalmente sedentaria y sin ganas de nada. Esto comenzó durante la pandemia del COVID. Empezó con pocas ganas de levantarme, algo que no me había sucedido antes de la pandemia. Cuando me di cuenta, había pasado de pesar 65 kilos a 102. Ha sido una batalla difícil. Durante estos años, perdí mi empleo, lo que me hundió aún más en la obesidad. Creo que viví una depresión silenciosa que se manifiesta a través de la ansiedad por comer dulces y alimentos poco saludables. ¡Esa es mi historia detrás de la obesidad!."

María Angélica Mazzeo / 37 años / Rancagua

Son 100 los pasos que podrían acercarnos a la obesidad.
53: Evitar alimentos ricos en fibra.
54: Ceder a los antojos de comida chatarra.

"La obesidad es un cansancio constante, tanto del cuerpo como del alma. Cada vez que sientes alguna molestia, evitas consultar con un médico por miedo a que te digan que la dolencia es a causa de la obesidad."

Carito González / 38 años / Talca

Hay 100 factores que pueden conducirnos al camino de la obesidad.
55: Carecer de una rutina de ejercicios adecuada.
56: Permanecer sedentario durante el día sin aprovechar oportunidades para moverse.

“Abordar la obesidad requiere un enfoque integral y gradual, que incluya cambios de hábitos, apoyo médico y adaptaciones en el estilo de vida. Antes de comenzar cualquier cambio importante, es ideal que la persona consulte con un equipo de profesionales entrenados para realizar una evaluación completa: aspectos médicos, metabólicos, psicológicos y físicos”

Dr. Rodrigo Muñoz
PhD, Cirujano Digestivo.

“Desde hace unos años comencé a ganar mucho peso debido a los traumas que sufrí en mi niñez y, recientemente, la pérdida de mis abuelitas y una separación por violencia intrafamiliar. Me quedé sola con mi hijo pequeño, y me hundí en mi pena, angustia y tristeza. Solo dormía, comía y lloraba. Hoy, quiero salir adelante.”

Margarita Polanco / 46 años / Cunco

Existen 100 pasos que nos pueden llevar a la obesidad.
57: Usar dispositivos electrónicos en exceso antes de dormir, afectando el sueño.
58: Evitar actividades recreativas que impliquen movimiento.

Un Paso por *Mi Familia*

"Mi madre falleció a los 57 años debido a la obesidad mórbida… mi vida se derrumbó. Yo, con tres hijos, no quería que ellos vivieran lo que yo había sufrido. Tenía 42 años y pesaba 130 kilos, encaminándome hacia el mismo destino que mi mamá. Fue entonces cuando decidí educarme sobre alimentación y salud mental. Aprendí a quererme, a aceptarme y, aún hoy, sigo en el proceso de perdonarme. Me di cuenta de que necesitaba ayuda profesional; mi adicción a la comida, mi ansiedad y mi trastorno alimenticio llevaban mucho tiempo arraigados en mí, tanto en el cuerpo como en la mente.

A los 42 años me sometí a una cirugía bariátrica, y hoy, a los 48, sigo creyendo que fue la mejor decisión que pude tomar. Aun así, reconozco que la obesidad es una enfermedad crónica que requiere apoyo y educación, no solo para quienes la sufrimos, sino también para combatir la discriminación y el rechazo en una sociedad que, cada vez más, carece de compasión."

Cynthia Villarroel / 48 años / Lampa

1er **Lugar categoría "Un paso por Mi Familia"**

Son 100 los pasos que podrían acercarnos a la obesidad.
59: Mantener una postura inadecuada al sentarse, reduciendo la movilidad.
60: Comer alimentos altos en calorías pero bajos en nutrientes.

Si los padres de un niño tienen sobrepeso u obesidad, el niño tiene un **70% de posibilidades de tener sobrepeso también.** Si uno de los dos padres es obeso, **su riesgo es del 40%.**

Fuente: Ali, A. T., Al-Ani, F., & Al-Ani, O. (2023). Childhood obesity: Causes, consequences, and prevention. Ceska a Slovenska Farmacie: Casopis Ceske Farmaceuticke Spolecnosti a Slovenske Farmaceuticke Spolecnosti, 72(1), 21–36.

"Mi vida con obesidad comenzó cuando tuve a mi segundo hijo. Desde entonces, llevo 27 años con esta condición y con hipertensión. En los primeros años, mi obesidad no era tan severa; hacía dietas que me ayudaban a bajar temporalmente de peso y mantenía la autoestima alta, ya que mi esposo siempre me encontraba linda. Además, no tenía problemas de colesterol ni diabetes porque hacía ejercicio regularmente, aunque no lograra bajar de peso. Sin embargo, al entrar en la menopausia y tras el fallecimiento de mi padre, aumenté considerablemente de peso. La pena y la ansiedad me llevan a comer más, lo que me genera frustración y rabia conmigo misma. Mi hijo mayor siempre intenta motivarme: ha pagado médicos y nutricionistas, pero no logro bajar. Siento mucho dolor en mis piernas y cadera.

Quisiera someterme a una cirugía bariátrica. Mi autoestima ha disminuido, ya no quiero salir, me siento fea, aunque mi esposo sigue recordándome que me ve hermosa. Mis tres hijos, aunque temen por mi salud en la cirugía, saben que sería lo mejor para mí. Debido a la falta de recursos no he podido realizarla y en los hospitales públicos la espera es larga. Continuaré luchando, por mí y por mi familia."

Patricia Olivares / 52 años / La Granja

2do **Lugar categoría "Un paso por Mi Familia"**

Hay 100 factores que pueden conducirnos al camino de la obesidad.
61: Comprar alimentos cuando se tiene hambre, lo que conduce a elecciones poco saludables.
62: Comprar sin planificar ni usar una lista basada en opciones saludables.

"Todo empezó hace muchos años. Yo tenía 10 años de edad, mi padre era matarife, en casa nunca faltó la carne, ya sea vaca, chancho, cordero, pollo, conejo o pavo. Mis padres tenían el mal concepto de que los niños y niñas tenían que estar gorditos para estar sanos y nos daban de comer muchas grasas. Con el tiempo, fui creciendo y ya estaba obesa, me sentía mal al verme gorda; y ahora, con mis 58 años, estoy obesa, con depresión y muchas enfermedades de base. Peso 120 kilos y mido 1.51 centímetros. Hace una semana mi nieto de 15 años me pidió que cambiáramos los hábitos de comida y acepté. Comemos más verduras, carnes sin grasas y mucha agua. Ya he bajado 3 kilos y estoy feliz."

Luz María Mardoneso / 58 años / Lo Espejo

3er **Lugar categoría "Un paso por Mi Familia"**

Existen 100 pasos que nos pueden llevar a la obesidad.
63: Usar salsas y aderezos altos en calorías sin moderación.
64: Ignorar el contenido calórico de las bebidas consumidas.

“La obesidad debe ser abordada con profesionales expertos y que pertenezcan, idealmente, a un equipo multidisciplinario integrado por cirujanos digestivos, nutricionistas, kinesiólogos y psicólogos”

Dr. Patricio Lamoza
Cirujano bariátrico.

"Es muy difícil sobrellevar la obesidad, especialmente cuando existen otras enfermedades, como en mi caso, el linfedema. Muchos ni siquiera saben lo que es. Ver cómo la gente me mira con desprecio, como si fuera algo raro, y notar cómo los niños me ven como si los fuera a comer… Siento que estoy atrapada en un cuerpo que no me pertenece, muchas veces aislada entre cuatro paredes. Los tratamientos son muy costosos, muchas veces inalcanzables. No quiero que mis días terminen así. No quiero que mi hijo de 10 años se convierta en mi cuidador, ni que mis nietos de 5 y 7 años tengan que ayudarme a ponerme las zapatillas o a decorar las paredes con cuadros. Quiero vestir de manera normal y bonita; quiero vivir, sentir y amar de nuevo. Tengo tanto por entregar, y desde lo más profundo de mi corazón, mi ser grita por ayuda. ¡No quiero morir así!"

Pamela Carrasco / 49 años / Villa Alemana

Son 100 los pasos que podrían acercarnos a la obesidad.
65: Consumir snacks nocturnos ricos en calorías.
66: Servir porciones grandes sin límites.

"Desde que subí de peso, me siento muy mal. Me canso fácilmente, me diagnosticaron diabetes y tuve un infarto. No puedo comprar ropa linda, solo lo que me queda bien. Por favor, necesito ayuda; tengo hijos pequeños que me necesitan."

Edita Aguayo / 44 años / Talcahuano

Hay 100 factores que pueden conducirnos al camino de la obesidad.
67: Ignorar el seguimiento de la actividad física diaria.
68: Evitar programas o desafíos de actividad física.

"Mi nombre es Ximena y soy contadora. Dejé de mirarme al espejo después de mi primer embarazo, a los 25 años. Engordé y recuperé todo el peso que había perdido en mi adolescencia. Siempre he tenido problemas con la comida. Hoy tengo diabetes e hipertensión, y aunque no como mucho, mi mente ya está condicionada como la de una persona obesa, y no puedo cambiarlo. Solo me queda cuidar de mis tres hijos y asegurarme de que no vivan en la sombra ni se escondan detrás de un espejo para evitar ver esos kilos de más. Quiero que recuerden lo hermosa que es verse delgada."

Ximena Muñoz / 44 años / Santiago

Existen 100 pasos que nos pueden llevar a la obesidad.
69: Permanecer inactivo durante los fines de semana.
70: Evitar descansos activos durante el día laboral.

Un Paso por
Mi Bienestar

Un estudio demostró que el **55% de los niños obesos serán adolescentes obesos**, **el 80% de estos adolescentes llegarán a la adultez con obesidad**, y **el 70% la mantendrán después de los 30 años.**

Fuente: Simmonds, M., Llewellyn, A., Owen, C. G., & Woolacott, N. (2016). Predicting adult obesity from childhood obesity: A systematic review and meta-analysis. Obesity Reviews, 17(2), 95–107.

"Al utilizar el sistema público de transporte, siempre tuve la idea de que yo era como el sol en verano: nadie se sienta al lado de quien da el sol en la micro cuando hace calor. Ahora estoy delgado, pero cuando era gordo, era visible en todos los ámbitos. Lo que más llama la atención es que, al querer cambiar y visitar un gimnasio o hacer deporte en un parque, siempre te miran con burla. Si vistes de cierta manera o comes en algún lugar, te critican.
Ahora que estoy delgado, me siento como un hombre invisible; a nadie le importa si comes, si haces deporte o cómo te vistes. Estando delgado, desapareces del radar. Esa idea de estar gordo y ser feliz no es cierta. Poder comprar la ropa que quieras, subir un cerro o andar en bicicleta sin cansarte es una experiencia muy diferente.
Cuando eres niño, no hay problema, pero de adulto comienzan a aparecer todas las enfermedades sin aviso, avanzan y atacan. Si pudiera volver al pasado, buscaría a mi niño de esos años y le diría: "Cambia, haz ejercicio y come de mejor manera."

Claudio Díaz / 41 años / Santiago

1er **Lugar categoría "Un paso por Mi Bienestar"**

Son 100 los pasos que podrían acercarnos a la obesidad.
71: Ignorar recursos para aprender sobre nutrición.
72: Usar solo ingredientes poco saludables al preparar recetas.

“Para las personas con obesidad, se recomienda realizar una combinación de ejercicio aeróbico y de ejercicio de fuerza con enfoque en aumentar el tejido muscular. También es recomendable el incremento de los niveles de actividad física no estructurada, es decir, del día a día”

Javiera Cancino
Kinesióloga.

"Recuerdo cuando era una adolescente delgada y llena de vida, pero todo cambió cuando me embaracé a los 15 años. Mi cuerpo se transformó, y mi peso aumentó dramáticamente. Después de dar a luz, no pude recuperar mi figura; la balanza se convirtió en mi enemiga y el número crecía sin cesar. Años después, me convertí en mamá nuevamente, pero mi salud se deterioraba con cada paso. Alcancé los 112 kilos, y mi estatura de 1.60 metros se convirtió en una carga. Cada movimiento duele, cada paso es un esfuerzo.

Mi obesidad no es solo un número en la balanza; es una enfermedad que me roba la calidad de vida. Me duele caminar, sentarme y vivir. Mis rodillas gritan de dolor, mis caderas crujen bajo el peso, y mi corazón se siente agobiado.

El dolor emocional es aún peor: la vergüenza, la culpa y la frustración. Me siento atrapada en un cuerpo que no reconozco. La obesidad es una lucha diaria, y hoy quiero gritar: ¡Basta! ¡Basta de sufrir en silencio! ¡Basta de sentirme sola! Quiero encontrar la fuerza para cambiar, para luchar contra esta enfermedad que me consume."

Lisa Barriga / 27 años / Caldera

2do **Lugar categoría "Un paso por Mi Bienestar"**

Hay 100 factores que pueden conducirnos al camino de la obesidad.
73: Despriorizar la salud y el bienestar personal.
74: Ignorar situaciones que desencadenan comer en exceso.

"Sufrí de obesidad a partir de mi primer embarazo. Pesaba 42 kilos y subí a 99.9 kilos. Bajé a 60 kilos con ayuda de pastillas, pero sufrí el efecto rebote. Durante la pandemia fue aún peor: mantuve malos hábitos alimenticios y comía cuando tenía tiempo. Mi trabajo consumía mucho tiempo, dormía pocas horas y pasaba más de 12 horas trabajando; lo más rápido era café y pan cuando se podía. Llegué a tener obesidad mórbida. Cuando intenté tomar unas vacaciones y fui a La Serena, mis piernas estaban muy hinchadas, lo que dificultaba caminar. No pude disfrutar y decidí regresar para buscar ayuda. Me diagnosticaron hipertensión, resistencia a la insulina, hipotiroidismo e hígado graso. Mi hígado estaba tan dañado que estuve a punto de desarrollar cirrosis hepática por los medicamentos que tomaba para mis patologías. Fue entonces cuando tomé la decisión de buscar ayuda para revertir mi estado de salud. En ese momento, tenía un hijo pequeño que cuidar, y por él y por mí decidí cambiar mi estilo de vida.
Hoy, a dos años de haberme operado, estoy como nueva. Volví a disfrutar de una vida sana sin depender de fármacos. Me cuido, me quiero. Hoy en día, me pongo a mí misma como prioridad. Lo demás podrá esperar, pero mis horarios de alimentación no. Siempre estoy agradecida con el mejor equipo médico que me acogió y me guió en todo este proceso de cambio; son los mejores del mundo.
La lucha contra esta enfermedad llamada obesidad es posible; no es fácil, pero con la ayuda de equipos especializados se puede lograr. Hoy me siento como una guerrera que dio batalla para revertir todo lo malo que en algún momento viví. Ahora solo disfruto de ver a mi hijo crecer y de una nieta con quien jugar y compartir momentos hermosos. Amo todo de mí, me siento linda y, lo mejor de todo, llena de vida y salud."

Carolina Ramírez / 44 años / Cartagena

3er **Lugar categoría "Un paso por Mi Bienestar"**

Existen 100 pasos que nos pueden llevar a la obesidad.
75: Consumir alimentos altos en sodio sin restricciones.
76: Consumir cafeína en exceso que afecta el sueño.

"Un ciclo sin fin. Me siento mal, me cuesta respirar; cuando camino, me duelen las rodillas. Voy al metro y miro las escaleras: ufff, ¡qué dolor! Nunca me siento en el metro porque no quepo, y la gente me mira mal. La ropa no me entra; me compro los pantalones más grandes, pero no entran. Calzas XXXL, apretadas, pero paso piola. ¿Paso piola?
Voy al médico. "Ok, súbase a la pesa": 152 kilos. Mi mente: "¿Cómo es posible? ¿A qué hora sucedió?" Lloro. La doctora dice que debo ir al psicólogo. Psicólogo: 25 lucas... ufff. Salgo y tengo tanta ansiedad que me como una empanadita y tomo una bebida. Después, la culpa me mata. Me cierro en mí, lloro y vuelvo a comer.
Voy al psicólogo; eran 35 mil. Entro: media hora de sesión. Me pregunta por mi familia... ¿Y la ayuda? Salgo angustiada y con ganas de comer, pero debo ser fuerte. La obesidad es una enfermedad mental. Deberían existir centros de internación donde nos ayuden. La comida puede ser una adicción, un refugio, como el alcohol o las drogas. En mi interior grito por ayuda, pero solo recibo críticas. A veces he pensado en el suicidio."

Alejandra Castaño / 35 años / Santiago

Son 100 los pasos que podrían acercarnos a la obesidad.
77: Beber poca agua, manteniéndose deshidratado.
78: Evitar buscar asesoría nutricional profesional.

"Presa de mi cuerpo, así me sentí pesando 137 kilos, midiendo 1.54 centímetros.
Nunca me importó lo estético, pero sí me importó mi salud, incluso creía en el "body positive", pero mi estilo de vida no era compatible con ese exceso de peso, perdí mi libertad, me dolía todo mi cuerpo caminando, siempre estaba cansada, llegué a un punto en el que no quería caminar, sino solo utilizar vehículo.
Ahora, pesando 58 kg mi vida cambió. Soy una persona activa, entreno cinco veces por semana, nunca pensé que me gustaría tanto entrenar. En mi actual cuerpo siento que puedo caminar kilómetros y no me pierdo lo bonito de la vida.
Lamentablemente, me di cuenta que las personas te tratan diferente cuando estás delgado. Con mi obesidad, las personas fueron ni amables ni empáticas. Muchos de ellos olvidan que cada uno lucha con sus propios demonios.
Soy una persona saludable y feliz, y eso es lo que cuenta.
Lo estético solo es un envase, debemos preocuparnos más por estar saludables que ser delgados porque se ve más agradable para el resto de las personas. La lucha fue difícil, cambiar hábitos no es fácil, pero se puede lograr con determinación."

Camila Cordero / 34 años / Quilicura

Hay 100 factores que pueden conducirnos al camino de la obesidad.
79: Continuar ingiriendo las mismas calorías al reducir la actividad física.
80: Ignorar los cambios en el peso y composición corporal.

Si hubiera **100 adultos juntos** en una habitación, **74 de ellos tendrían sobrepeso o serían obesos.**

Fuente: Thomas-Lange, Jeffrey. "Sobrepeso y obesidad en Chile: Consideraciones para su abordaje en un contexto de inequidad social." Revista chilena de nutrición 50.4 (2023): 457-463.

“Hay que entender que alimentarse es un proceso que, más que cubrir una necesidad de hambre y saciedad, es la acción a través de la cual nutrimos nuestros cuerpos. Es parte del autocuidado, y contribuye a la prevención de enfermedades y a una mejor calidad de vida”

Angélica Mackay
Nutricionista especialista en cirugía bariátrica y metabólica.

"Soy profesora de enseñanza media, actualmente jubilada, y durante 30 años sufrí de sobrepeso, seguido de obesidad mórbida. Llegué a pesar 136 kilos con una estatura de 1,50 m, lo cual me hizo vivir situaciones difíciles, incluyendo bullying, tanto de alumnos como de algunos colegas. Con el tiempo desarrollé hipertensión, resistencia a la insulina y, finalmente, diabetes. Participé en programas con nutricionistas, probé numerosas dietas y tomé fármacos para adelgazar, aunque solo lograba bajar entre 2 y 3 kilos. También compré caminadoras y bicicletas estáticas que usaba al inicio, pero dejaba de lado con el tiempo. A los 60 años, con dietas y medicamentos, logré perder 10 kilos, reduje mis porciones de comida y eliminé ciertos antojos como las sopaipillas y empanadas fritas. Finalmente, a los 64 años, pesando 110 kilos, decidí operarme. Entré a un programa con nutricionista y psicólogo y, en seis meses, bajé 7 kilos. Ingresé a pabellón con 103 kilos el 10 de mayo de este año, donde me realizaron un bypass gástrico. Hoy, con 65 años y 70 kilos, puedo moverme fácilmente y sin dolores en las piernas. Agradezco a Dios por esta oportunidad que ha transformado mi calidad de vida y el apoyo invaluable de mi hijo, quien me dio la fuerza para tomar esta decisión."

Sonia Moreno / 65 años / Santiago

Existen 100 pasos que nos pueden llevar a la obesidad.
81: Carecer de metas realistas y alcanzables sobre el peso.
82: Desestimar los logros en el progreso hacia hábitos más saludables.

"La obesidad es una enfermedad que produce depresión y tiene muchas trancas y cosas en contra, como la ropa y los lugares que no se adaptan para las personas con morbosidad. Es un dolor en el alma, es como estar muerto en vida, lo viví muchas veces y me propuse adelgazar y preocuparme de mi cuerpo."

Eduardo Alvarado / 56 años / Valparaíso

Son 100 los pasos que podrían acercarnos a la obesidad.
83: Mantener un entorno hogareño que no promueve hábitos saludables.
84: Consumir alimentos que desencadenan comer en exceso.

"Tener obesidad mórbida de grado III es un largo camino de aceptación. La verdad es que no es fácil vivir con obesidad; se lucha constantemente con el sobrepeso en todos los aspectos, y muchas veces se cuestiona diciendo que uno es "gordito" porque se alimenta mal o no hace ejercicio. Sin embargo, no todo gira en torno a eso.
Hace más de 4 años que voy al gimnasio y trato de comer saludablemente dentro de lo posible (aunque a veces me doy un gusto con comida chatarra, pero no es frecuente). Aun así, los cambios no son suficientes porque la causa de mi obesidad es hormonal. Actualmente, estoy en una etapa de déficit calórico para poder calificar para una cirugía bariátrica. A pesar de todo, puedo decir que soy feliz y, gracias a Dios, sé que algún día lograré reducir mis tallas. Nunca rendirse y aceptarse es la clave."

Daniela Barra / 30 años / Viña del Mar

Hay 100 factores que pueden conducirnos al camino de la obesidad.
85: Ignorar los efectos de los alimentos en el cuerpo.
86: Evitar eventos sociales que promueven la actividad física.

"El sobrepeso para mí es terrible. Aparte de que soy baja de estatura me siento horrible, me duelen mis piernas y no me puedo vestir como me siento cómoda. Ya no quiero compartir con nadie, porque hay personas que siempre te hacen sentir mal. Ya no me dan ganas de salir por mi peso."

Sandra García / 47 años / La Florida

Existen 100 pasos que nos pueden llevar a la obesidad.
87: Continuar ingiriendo las mismas calorías al reducir la actividad física.
88: Consumir comidas altas en calorías en eventos sociales.

“La obesidad ha aumentado mucho en el mundo porque se genera un círculo vicioso. La misma enfermedad impide que el paciente pueda adoptar una vida sana; si trata de hacer ejercicio sin supervisión profesional, corre riesgo de lesionarse, por ejemplo”

Dr. Patricio Lamoza
Cirujano bariátrico.

"Desde que tengo memoria, he pesado más de 100 kg. Todo el mundo habla de lo difícil que es escuchar a otros hablar mal de ti, pero lamentablemente, la peor crítica siempre viene de ti misma. Tu propio castigo emocional te impide amarte lo suficiente como para intentar un cambio.
Es muy difícil mirarte en el espejo y no reconocerte. Todo está bien mientras no veas tu reflejo. Eres una excelente madre, profesional, amiga, hermana, etc., pero siempre que no te enfrentes a tu imagen. Qué lindo sería poder combinar mis emociones con mi cuerpo, mis energías con mi ser. He vivido atrapada en un cuerpo que no me deja expresarme plenamente, no me deja volar, no me deja sentirme y ser libre."

Magdalena Neira / 37 años / Constitución

Son 100 los pasos que podrían acercarnos a la obesidad.
89: Rechazar apoyo de amigos o familiares para hábitos saludables.
90: Ignorar la importancia de la salud mental en el control del peso.

Las **mujeres embarazadas con obesidad** **tienen mayor riesgo de problemas de salud durante el embarazo**, como diabetes gestacional, preeclampsia, necesidad de cesárea o complicaciones relacionadas con la anestesia.

Fuente: Bray, G. A., Heisel, W. E., Afshin, A., et al. (2018). The science of obesity management: An Endocrine Society scientific statement. Endocrine Reviews, 39(2), 79–132. https://doi.org/10.1210/er.2017-00253

"Después de mi primer embarazo, quedé con problemas de peso. Intenté cuidarme con dietas, pero me resultaba difícil perder los kilos extra. Finalmente, acudí a un médico que me recetó pastillas para adelgazar, y gracias a ellas logré mantenerme por un tiempo. Sin embargo, hace diez años me diagnosticaron artrosis, y el dolor constante en las rodillas me impide caminar lo suficiente. Este obstáculo ha hecho que aumente de peso nuevamente, lo cual solo intensifica el dolor y deteriora aún más mi salud.
Me gustaría salir a caminar, pero no puedo y esto hace que mi vida sea sedentaria. Quisiera bajar de peso por salud, realmente lo necesito. Ser obesa es terrible, como persona me siento muy mal."

Verónica Gamboa / 61 años / La Serena

Hay 100 factores que pueden conducirnos al camino de la obesidad.
91: Ser influenciado por publicidad y promociones de comida chatarra.
92: Consumir calorías sin considerar el nivel de actividad física.

"Todo comenzó una tarde como un sueño, me miré al espejo del baño y veía algo que no tenía antes. Desafié el tiempo y pasé años sin volver a mirarme, sintiendo que el caminar cada vez me molestaba más.
Subir una escalera era una tortura, viendo cómo las personas murmuran. Ya no sé quién soy, pero sí sé cómo me siento. Como por placer, no por necesidad; duermo despertando, sueño con mi cuerpo de antes. Hoy me miro otra vez al espejo, soy otra persona, no me conozco, no me gusto. Quiero ser quien era, aquella vez que montaba y volaba en mi bicicleta."

Héctor Maya / 44 años / Puente Alto

Existen 100 pasos que nos pueden llevar a la obesidad.
93: Ignorar alergias o intolerancias alimentarias que afectan el metabolismo.
94: Elegir bebidas azucaradas en lugar de agua u opciones saludables.

"Soy el guatón simpático, el que intenta esconder su obesidad mórbida, como dice mi doctor, y me recuerda mi IMC. Hoy es lunes y comenzaré mi dieta número… mmm, se me olvidó. ¡Hoy sí que sí, comienza mi nueva vida! Iré por vegetales y legumbres, por toda la comida saludable, que es más cara pero también más nutritiva. Voy a cambiar por mi salud, por lo que me queda de vida. Mejor voy por un completo y seguiré siendo el gordo feliz."

Luis Alberto / 58 años / Valparaíso

Son 100 los pasos que podrían acercarnos a la obesidad.
95: Evitar el uso de herramientas o aplicaciones para monitorear dieta y ejercicio.
96: Picotear alimentos continuamente durante el día.

"He llevado mi obesidad durante años, con tanta pena por lo que he pasado: desorden hormonal y, muchas veces, falta de dinero y mala alimentación. Siento pena y rabia, y muchas veces me refugio en la comida. He intentado de todo para bajar de peso, pero no lo he logrado. Estoy cansada de que la gente me critique por mi peso, lo que me causa mucha ansiedad y tristeza. Quiero ser libre y dejar atrás este cuerpo obeso que no me pertenece; deseo poder realizar todas mis actividades con naturalidad y no con tanto esfuerzo.
Me gustaría cambiar mi estilo de vida, alimentación y hábitos. Quiero poder subir una escalera y llegar al último peldaño sin quedarme sin aliento. Llevo años con sobrepeso, y ahora me está causando dolores en la espalda, pies y rodillas. Es un dolor general que me agota día a día y me hace sentir prisionera. Quiero dejar esta vida atrás y sentirme libre, feliz y bella, porque ahora siento todo lo contrario."

Carolina Araneda / 49 años / Santiago

Hay 100 factores que pueden conducirnos al camino de la obesidad.
97: Ignorar la calidad del sueño y su impacto en el peso.
98: Manejar mal los horarios y el estrés laboral.

"Desde la adolescencia y en adelante, fui obesa. Probé de todo, incluyendo medicamentos en múltiples ocasiones, pero todos los tratamientos resultaron en fracaso. Debido a esto, desarrollé enfermedades de base como arritmia, hipertensión e hipotiroidismo, y me sometí a una tiroidectomía total. Es duro ser obesa; solo quienes lo viven realmente pueden entenderlo."

Luz Rodríguez / 70 años / San Bernardo

Existen 100 pasos que nos pueden llevar a la obesidad.
99: Usar siempre el automóvil en lugar de caminar o usar bicicleta.
100: Ignorar las últimas recomendaciones en salud y nutrición.

“La forma más razonable de abordar la obesidad desde la psicología es ayudar a los pacientes, haciendo una transformación desde un hábito inadecuado a una conducta apropiada y concordante con una vida saludable. No se trata de ayudar a que las personas terminen con un determinado hábito, sino que es necesario que lo reemplacen por algo positivo y sano para ellos”

Vivien Lyng
Psicóloga clínica adultos.

Obesidad en 100 pasos

Hablando de **Obesidad**

www.hablandodeobesidad.com

@hablando_de_obesidad

@hablandodeobesidad