

## **DECÁLOGO POR EL BUEN TRATO DE LAS PERSONAS GORDAS EN EL ÁMBITO DE LA SALUD.**

*¿Sabías que existe la gordofobia en las consultas de salud (psicología, medicina, nutrición...)? ¿Sabías que está documentado, además, que esa gordofobia vulnera la salud de las personas gordas de múltiples formas? Si eres profesional de la salud y te interesa no ejercer gordofobia en tus consultas, o eres una persona gorda harta de sufrir gordofobia en el ámbito de la atención sanitaria, desde ALYCIA te compartimos este decálogo que quizás pueda serte útil:*

*¡10 TIPS POR EL BUEN TRATO MÉDICO A PERSONAS GORDAS!*

*\* Importante: No pretendemos juzgar a las personas que han ejercido gordofobia. Todas las personas la hemos ejercido alguna vez, tanto en nuestra cotidianidad, con nosotras mismas, como en los ámbitos profesionales, familiares, culturales, etc. La cuestión es aprender a identificarla y erradicarla de nuestras vidas :)*

### **1. Abandona el IMC como indicador de salud**

Existe amplia evidencia científica de que el IMC no es un indicador de salud y el peso tampoco. Por el contrario, el estrés por el peso, la presión de las dietas y las subidas y bajadas de peso sí constituyen un factor de riesgo para la salud física y mental.

### **2. No obligues a tus pacientes a pesarse**

Antes de pesar a tu paciente, verifica que ese número es realmente IMPRESCINDIBLE para la valoración o tratamiento médico, comunícaselo y pídele permiso (pesarse no es obligación). En caso de que requieras pesar a tu paciente opta por un peso ciego y no hagas comentarios al respecto.

### **3. Confía en tu consultante**

Pregunta, escucha, y después recomienda. Genera diagnósticos a partir de la historia clínica, de estudios de laboratorio o imagen, de la exploración física completa y de la escucha de lo que tu paciente tiene para preguntar y compartir contigo, y no en base a suposiciones o a tu subjetividad. Importante: el tamaño de una persona no informa sobre sus hábitos y no basta para hacer un diagnóstico; los signos y síntomas en cada persona pueden variar, no todos los medicamentos funcionan igual en todas las personas.

### **4. Recuerda que el peso no es modificable a voluntad**

Los cuerpos son producto de múltiples factores biológicos, culturales, sociales, económicos, etc.; es un hecho científicamente comprobado que las personas no tienen capacidad de bajar de peso voluntariamente y mantenerlo a largo plazo. Procura ayudar a mejorar la salud de tu paciente atendiendo y respetando las cualidades corporales que ya tiene. Bajar de peso no es un tratamiento médico. La cirugía bariátrica tampoco\*.

### **5. Procura que haya mobiliario para todos los cuerpos**

La calidad de la atención de la salud de las personas gordas también pasa por tener a disposición equipo médico, herramientas, mobiliario y servicios que tengan en cuenta su tamaño corporal. Es importante contar asientos adaptados (grandes, reforzados, sin reposabrazos), con sillas de ruedas grandes, con batas o vestimenta de todas las tallas, con aparatos de diagnóstico y tratamiento en los que quepan los cuerpos gordos, etc. Importante: La falta de elementos, insumos y mobiliario para corporalidades más grandes no es

responsabilidad del consultante; la gente no se debe adaptar al mundo, el mundo se debe adaptar a la gente.

## 6. Elimina la culpa

Ninguna persona es “culpable” de las características de su cuerpo. Además, la palabra “culpa” genera dolor, castigo y frustración, no autocuidado de la salud, especialmente en la infancia y en la juventud. Para fomentar el autocuidado es necesario adentrarse en el camino de la reconciliación corporal y personal, el autoconocimiento, la autocompasión, el fortalecimiento de la autoestima, la conciencia del contexto en el que tomamos decisiones y la mejora de ese contexto a través del aumento de oportunidades.

## 7. Apuesta por la salud integral

La salud viene determinada por factores sociales, emocionales, económicos y personales, los cuales deben ser considerados como variables en la condición de salud de las personas. El cansancio, el estrés, las largas jornadas laborales, el poco tiempo de ocio, la precariedad económica, etc., son igual de importantes que la calidad nutricional de lo que comemos o la cantidad de actividad física que realizamos. Es más, muchas veces estas dos últimas están condicionadas por las primeras.

## 8. Reconoce la vulnerabilidad ajena

Estás tratando con personas, con tus iguales, aunque en consulta tengas un privilegio o poder por tu profesión, frente a quienes atiendes. Reconoce la vulnerabilidad de quienes acuden a ti, probablemente con miedo o dolor. La escucha, la humanidad, en definitiva, ponerse en los zapatos de quien tienes delante, es el mejor aliado para cualquier tratamiento o diagnóstico: pregunta cómo se sienten, cuál es su situación actual, qué necesitan.

## 9. Cuestiona la hegemonía científica

Lo sabemos: hemos recibido formación y hemos estudiado muchas cuestiones que entran en contradicción con lo que aquí se propone. Pero recuerda que el hecho de que algo esté ampliamente aceptado por la sociedad y la comunidad científica no significa que sea veraz: la ciencia siempre ha avanzado gracias a que se le ha cuestionado, sino seguiríamos pensando que los orgasmos femeninos no existen y que la homosexualidad es una enfermedad.

## 10. ¡Actualízate!

Relacionada con la anterior: ¡Actualízate! La actualización y el estudio deben ser constantes en quienes se dedican a la ciencia, en este caso, al ámbito de la salud, un bien y un derecho inalienable para todos los miembros de la sociedad.

\* **Sobre la cirugía bariátrica:** Desde hace años, activistas de todo el mundo vienen denunciando las graves secuelas que deja la cirugía bariátrica en sus cuerpos y cómo afecta negativamente a su salud de múltiples formas. Si una persona con cirugía bariátrica acude a tu consulta, tienes que considerar que cualquier dolencia o enfermedad que esta sufra pueda tener origen en la citada intervención quirúrgica. Algunas consecuencias registradas: desnutrición crónica, afecciones endocrinas, depresión, fatiga, hipotiroidismo, reganancia de peso causada por esta condición, hipoglucemias y/o hiperinsulinismo; síntomas de síndrome de colon irritable, descalcificación, deficiencias de complejos de vitaminas B, alcoholismo y otras secuelas.