

# El estigma de la obesidad: causas, efectos y algunas soluciones

Rebecca Puhl

Se están canalizando considerables conocimientos y recursos médicos, científicos y relacionados con el estilo de vida para identificar estrategias a fin de combatir la obesidad. Sin embargo, y a pesar de estos esfuerzos multidisciplinares, se ha prestado poca atención a las dañinas consecuencias sociales y psicológicas de la obesidad. Muchas personas con sobrepeso y/u obesidad frecuentemente se enfrentan a la estigmatización, al prejuicio y a la discriminación por el tamaño y la forma de su cuerpo, con implicaciones perturbadoras y potencialmente dañinas para su salud y su bienestar físico y emocional. Teniendo en cuenta los altos índices de diabetes tipo 2 entre personas con obesidad, muchas personas con la afección son vulnerables a cargar con el estigma del peso y sus consecuencias. Rebecca Puhl nos habla del tema.

Por “estigma del peso” nos referimos a actitudes y creencias negativas sobre el peso corporal que se expresan en forma de estereotipos, prejuicio y trato injusto hacia los individuos debido a su exceso de peso o su obesidad. Existen múltiples formas de estigma del peso; suele expresarse mediante comentarios inapropiados o críticos, pero el estigma del peso también puede demostrarse mediante la exclusión social e incluso la agresión física.

Desgraciadamente, las personas con sobrepeso u obesas pueden esperar encontrarse con el estigma del peso en muchas facetas de su vida diaria. Las pruebas científicas recogidas a lo largo de varias décadas indican que el estigma del peso es frecuente en el lugar de trabajo, en donde los empleados obesos suelen



**Desgraciadamente, las personas que sufren sobrepeso o son obesas se encuentran con el estigma del peso en muchas facetas de su vida diaria.**

el equipamiento médico no está diseñado para acomodar cuerpos de gran tamaño y gran peso.

### **¿Por qué se da el estigma del peso?**

#### *Causas, responsabilidades y culpas*

Las opiniones relacionadas con las causas de la obesidad tienen vínculos directos con expresiones del estigma del peso. Está extendida la creencia que la aparición y la reversibilidad de la obesidad recaen sólidamente dentro del control de cada persona afectada. Las investigaciones han demostrado que las personas con obesidad tienen más probabilidades de ser culpadas y estereotipadas negativamente cuando se percibe que son factores internos los que causan la afección; son juzgadas más favorablemente cuando su obesidad se puede atribuir a un fenómeno fisiológico que queda más allá de su control personal (por ejemplo, una afección tiroidea). Al dar una información que destaca la responsabilidad personal de la obesidad se aumentan los estereotipos negativos, mientras que la información que destaca las causas complejas de la afección, como los factores biológicos o genéticos, mejora las actitudes en general y puede reducir los estereotipos negativos.

enfrentarse al prejuicio y la discriminación, como prácticas no ecuanimes en la contratación, salarios por debajo de lo normal, menos oportunidades de promoción y suspensión indebida del empleo. Muchos jóvenes con obesidad se enfrentan a la estigmatización por su peso en la escuela. Estudios recientes muestran que el estigma del peso tiene lugar incluso en las relaciones personales más estrechas, en las que las personas con obesidad son vulnerables al tratamiento injusto por parte de amigos y familiares.

Especialmente preocupante resulta que las personas con obesidad manifiesten haber sufrido con frecuencia el estigma del peso en entornos sanitarios. Numerosos estudios muestran que médicos, enfermeros, dietistas, psicólogos y otros profesionales sanitarios se adhieren a estereotipos negativos de las personas con sobrepeso y obesidad: que son perezosas, fracasadas y que carecen de autodisciplina. Además, las personas con obesidad pueden enfrentarse a una prestación sanitaria por debajo de la norma en distintos aspectos:

La percepción de las causas de la obesidad entre los profesionales sanitarios puede tener una influencia notable sobre sus propias actitudes hacia las personas con obesidad. Muchos proveedores sanitarios asumen que la obesidad se puede prevenir mejorando el autocontrol, que la falta de autocontrol explica la incapacidad de las personas de perder peso, y que la obesidad está provocada en muchos casos por trastornos emocionales. Estos puntos de vista pueden perpetuar el sesgo y la estigmatización.

“**Muchos proveedores sanitarios centran las culpas sobre los individuos debido a una serie de fracasos personales.**”

#### *Factores culturales*

El efecto de las actitudes culturales hacia la forma del cuerpo también impulsa la omnipresencia del estigma del peso. Potenciadas por valores ideológicos que defienden el individualismo, estas fuerzas socioculturales contribuyen a la culpar de manera extendida a las personas con obesidad. Por las mismas razones, países individualistas como el RU y los EE UU tienen más probabilidades de juzgar y asignar la responsabilidad de la obesidad y expresar el estigma del peso a los individuos obesos que los países colectivistas como India o Turquía.

Estudios recientes que analizan el contenido de la televisión y las películas populares muestran que tanto los niños como los adultos con sobrepeso están representados negativamente en los medios en contraste con los personajes delgados, que están representadas de una manera positiva. La notable popularidad de los

programas de televisión y las películas que contienen representaciones de la estigmatización del peso indica su aceptabilidad social. Sin más representaciones positivas de los individuos obesos en los medios que desafíen los estereotipos que se basan en el peso, será difícil reducir el estigma.

#### **El impacto del estigma del peso**

No resulta sorprendente que el estigma del peso tenga un impacto considerable sobre el bienestar emocional y psicológico de la persona: aumento del riesgo de depresión, baja autoestima, ansiedad, mala imagen del propio cuerpo y pensamientos y comportamientos suicidas. Esto resulta especialmente preocupante en el caso de los niños, que son muy vulnerables ante estos resultados psicológicos negativos. Los niños con sobrepeso que reciben burlas y abusos debido a la forma y el peso de su cuerpo tienen una probabilidad de dos a tres veces mayor de obedecer a pensamientos suicidas que sus iguales con sobrepeso que no sufren burlas.

#### *Los atracones y el daño a uno mismo*

El estigma del peso puede generar comportamientos poco saludables que exacerbaban la obesidad. Un estudio encuestó a más de 2.400 mujeres con sobrepeso y/u obesidad respecto a sus experiencias en relación al estigma del peso y el modo en el que afrontaban las experiencias negativas relacionadas. Resulta preocupante que el 79% de las mismas manifestase que reaccionaba aumentando su ingesta de alimentos; el 75% manifestó negarse a mantener sus esfuerzos para perder peso. Las personas que internalizan estereotipos negativos y sucumben a la autculpa corren un mayor riesgo de sufrir episodios de “atracones”. Los vínculos entre conducta alimentaria y sesgo por el peso resultan

especialmente evidentes en jóvenes con obesidad, quienes corren un riesgo notablemente mayor de darse atracones o desarrollar otros comportamientos alimentarios potencialmente dañinos si se han burlado o han abusado de ellos debido a su peso.

“**La culpa y el estigma son menos prevalentes en países de ideología colectivista sobre el papel de los individuos en la sociedad.**”

El estigma del peso también puede hacer que las personas con sobrepeso u obesidad reduzcan su participación en actividades físicas. Investigaciones recientes indican que el estigma del peso y/o las burlas minan la motivación entre los adultos a la hora de participar en el ejercicio físico, y hace que los niños eviten las clases y las actividades escolares que conlleven ejercicio físico.

#### *Efectos sobre la atención sanitaria*

La omnipresencia del estigma del peso en entornos sanitarios podría poner en peligro el uso de los servicios sanitarios, así como la calidad de la atención recibida. Se han documentado casos en los que se evitan o retrasan los servicios sanitarios preventivos, así como de cancelaciones de citas médicas. Una encuesta reciente entre 500 mujeres con sobrepeso y/u obesidad reveló un aumento de la probabilidad de evasión y cancelación de servicios sanitarios preventivos debido a experiencias que implican actitudes negativas y falta de respeto por parte de sus proveedores sanitarios, vergüenza al ser pesadas, y equipamiento médico de tamaño inadecuado. Debemos destacar que, cuanto más pesaban las mujeres,

mayor era la frecuencia con la que manifestaron que el estigma era un obstáculo para recibir atención.

En todo el mundo sucede que hay poca o ninguna legislación contra la discriminación por causa del peso; el estigma del peso sigue siendo socialmente aceptable en muchos países de todo el mundo. Hay poco apoyo público o defensa formal para las personas que son discriminadas por su peso o la forma de su cuerpo.

“**Es necesario aumentar el esfuerzo para ayudar a reducir el estigma del peso, y proteger a las personas de las consecuencias negativas de la discriminación.**”

### El papel de los proveedores sanitarios

#### *Aumentar la concienciación personal*

Hay una serie de acciones importantes que los proveedores pueden implementar para mejorar las prestaciones sanitarias a personas obesas y reducir las actitudes negativas que contribuyen al estigma del peso. Dichas estrategias se resumen a continuación:

- ¿Estoy asumiendo algo respecto al carácter, la inteligencia, el éxito profesional, el estatus de salud o el comportamiento vital de una persona basándome en su peso?
- ¿Qué tipo de respuesta doy a las personas con obesidad?
- Esta respuesta, ¿estimula un cambio hacia un comportamiento saludable?
- ¿Cómo intento resolver las necesidades de mis pacientes con obesidad?
- ¿Soy sensible hacia sus preocupaciones?

#### *Comunicar con empatía y sensibilidad*

Ciertas palabras o comentarios utilizados para describir el peso podrían ser ofensivos, y pueden poner en peligro conversaciones importantes sobre la salud. A la hora de iniciar una conversación sobre el peso, se puede preguntar a la persona qué términos y expresiones prefiere utilizar a la hora de referirse a su peso y forma corporal.

#### *Emplear los procedimientos adecuados para pesar al paciente*

Deberemos asegurarnos de que pesamos al paciente en un entorno privado, así como de registrar su peso sin hacer comentarios, ni críticos ni de ningún otro tipo. Pedir permiso a la persona para pesarla podría ser un tono positivo para iniciar el procedimiento.

#### *Proporcionar el equipamiento médico adecuado*

Con el fin de garantizar una experiencia sanitaria positiva, el equipamiento médico rutinario (batas, pulseras de los tensiómetros, camillas de exploración) deberían ser las adecuadas para su uso con cuerpos de grandes dimensiones.

#### *Enfatizar el cambio conductual positivo*

Hacer énfasis sobre los beneficios de los cambios conductuales positivos y permanentes (como comer más fruta y verdura y subir poco a poco el nivel de ejercicio físico) es más eficaz que centrarse en la obligación de perder peso. Es importante tener en cuenta que los objetivos deberían negociarse con el paciente y ser realistas.

Perder peso y mantenerlo a largo plazo representa un importante desafío para cualquiera. Reconocer los pequeños pasos positivos en el cambio conductual es una

motivación clave; reforzar la confianza puede resultar un proceso prolongado. Pero este enfoque es fundamental para ayudar a los pacientes a conseguir el éxito y ayudar a los proveedores a que aumente su sensibilidad y su compasión en su práctica clínica.

#### Rebecca Puhl

Rebecca Puhl es directora de Investigación e Iniciativas Antiestigma en el Centro Rudd para Políticas Alimentarias y Obesidad de la Universidad de Yale (EE UU).

#### Otros recursos

El Centro Rudd para Políticas Alimentarias y Obesidad en la Universidad de Yale ha desarrollado un curso gratuito en la web de Educación Médica Continua sobre el estigma del peso para proveedores sanitarios. El curso consiste en una tutoría de una hora, que tiene como objetivo aumentar la concienciación sobre las fuentes de sesgo por el peso en la sanidad, ofreciendo una serie de estrategias prácticas a fin de optimizar la experiencia sanitaria para las personas con sobrepeso y obesidad. Puede acceder al curso de forma gratuita desde <http://learn.med.yale.edu/rudd/weightbias/>. El Centro Rudd también ha publicado recientemente un nuevo vídeo educativo sobre estigma del peso dirigido a proveedores sanitarios. Puede descargarse dicho vídeo de forma gratuita desde [www.yaleruddcenter.org](http://www.yaleruddcenter.org).

También encontrará amplios recursos gratuitos sobre el estigma del peso, como documentos de investigación, maletines de herramientas para proveedores sanitarios, materiales imprimibles y presentaciones en PowerPoint en [www.yaleruddcenter.org](http://www.yaleruddcenter.org).