

Recomendaciones y enfoques clave para afrontar este estigma:

Atención Médica Libre de Prejuicios

Atención médica holística : Las personas con diabetes deben recibir atención médica que vaya más allá del peso corporal.

Formación de profesionales de la salud

Es vital que los profesionales de la salud reciban formación sobre el impacto del estigma del peso y sean conscientes de cómo sus propios prejuicios pueden afectar la calidad de vida.

Desarrollar una relación saludable con el cuerpo

Aceptar el propio cuerpo tal como es, sin importar el tamaño, es un paso importante para resistir el estigma de la gordofobia.

Identificar y cuestionar el lenguaje discriminatorio :

El lenguaje relacionado con el peso está cargado de juicios negativos. Es útil identificar y cuestionar frases como "gordo/a y enfermo/a", "gordo/a = poco saludable" o comentarios que relacionan automáticamente la pérdida de peso con el éxito.

Promoción de la "Salud en Todas las Tallas" (HAES)

Cambiar la narrativa hacia comportamientos saludables:

En lugar de centrarte en el peso, enfoca tu bienestar en comportamientos saludables que te ayudarán a gestionar tu diabetes. Esto puede incluir comer de forma intuitiva, hacer ejercicio regular y mantener un equilibrio emocional.

Este enfoque se alinea con el movimiento *Health at Every Size* (HAES), que promueve la salud y el bienestar para todas las personas, independientemente de su tamaño.

Enseñar a disfrutar del movimiento : La actividad física no debe ser una obligación basada en la pérdida de peso, sino una forma de disfrutar y cuidar el cuerpo. Encuentra actividades que te hagan sentir bien y que sean sostenibles en tu vida diaria, sin importar el resultado en la balanza.

SALUD EN TODOS LOS TAMAÑOS.

DESAFIANDO LOS MITOS SOBRE EL PESO Y LA SALUD



Asociación para la Diabetes de Tenerife

922 253 906 672 145 881

www.diabetenerife.org

info@diabetenerife.org

Este folleto ha sido elaborado por la Asociación para la Diabetes de Tenerife

Diciembre 2024





¿Qué es la gordofobia?

La gordofobia es el rechazo o aversión hacia las personas gordas, basada en estereotipos sobre el peso y las normas corporales. En muchas sociedades, el sobrepeso y la obesidad se consideran "fallos" personales, lo que lleva a que las personas sean juzgadas de manera despectiva. Este prejuicio se puede manifestar en entornos familiares, laborales, sociales y, tristemente, también en el ámbito de la salud.

El Impacto del Estigma en la Salud

La gordofobia es un fenómeno social muy extendido que afecta a diversos aspectos de la vida, incluida la salud. Para las personas con diabetes, esta forma de discriminación puede tener un impacto particularmente negativo, no solo a nivel psicológico, sino también en la calidad de la atención médica que reciben.



Ejemplos:

- Hacer comentarios negativos sobre el cuerpo de una persona o sugerirle perder peso.
- Asumir que las personas gordas son menos capaces o perezosas.
- Trato desigual en tiendas de ropa, donde las tallas grandes son limitadas o inexistentes.

Diabetes y Gordofobia en el Entorno Médico

Las personas con diabetes, especialmente aquellas con diabetes tipo 2, a menudo experimentan un estigma relacionado con su peso.

La diabetes tipo 2 ha sido erróneamente considerada en muchos casos como "autoinfligida" debido a la asociación entre la obesidad y el riesgo de desarrollar esta condición. Aunque la obesidad es un factor de riesgo, la diabetes tipo 2 es el resultado de una combinación compleja de factores genéticos, ambientales y de estilo de vida.

Impacto en la atención médica

Diagnósticos superficiales

En lugar de investigar en profundidad, algunos profesionales médicos asumen que el peso es la causa principal de cualquier problema de salud que presente la persona con diabetes. Esto puede llevar a diagnósticos incorrectos o tratamientos inadecuados.

El enfoque médico debe ser holístico y centrado en la persona, no en el peso. Los profesionales de la salud deben reconocer que el bienestar de una persona depende de múltiples factores, como el control del estrés, la medicación adecuada, la alimentación equilibrada y el apoyo emocional.

Impacto emocional del estigma del peso

El constante rechazo o juicio basado en el peso puede tener graves repercusiones emocionales y psicológicas. Las personas que enfrentan gordofobia pueden sufrir de ansiedad, depresión, baja autoestima e incluso trastornos alimentarios.

Cómo el estigma afecta a las personas con diabetes:

- **Relación con la comida:** Las personas que son estigmatizadas por su peso pueden desarrollar relaciones emocionales complejas con la comida, lo que puede interferir con su capacidad para gestionar adecuadamente su diabetes.
- **Estrés crónico:** El estrés constante causado por la discriminación y el juicio social puede elevar los niveles de cortisol, lo que afecta negativamente los niveles de glucosa en sangre.

Enfrentar el estigma de la gordofobia en personas con diabetes requiere una combinación de estrategias que aborden tanto las percepciones sociales como el autocuidado personal.

