



## ¿Cómo empezar: la primera vez o la última?

*Dr. Mauricio Barahona, MSc.*  
[drbarahona@delgaclinic.com](mailto:drbarahona@delgaclinic.com)

### ¿La primera vez ó la última? : Igualmente, vale la pena intentarlo

En días recientes una mujer entró a mi consultorio y me dijo lo siguiente: “doctor, he consultado con todos los médicos y nutricionistas que hay en el país, he ido a todos los centros de estética y de pérdida de peso, conozco todas la dietas y los tratamientos para adelgazar; por eso quiero que sepa que éste mi último intento por perder peso, así que espero que usted pueda hacer algo por mí, ¿usted cree que pueda lograrlo?”.

Mi respuesta para ella no se tardó ni un segundo: “si no creyera que usted puede lograrlo, no estaría en esta oficina trabajando todos los días desde hace 7 años con personas que tienen sobrepeso, en estos años he tenido la oportunidad de ver a muchas personas lograrlo; así que, **SÍ CREO QUE USTED PUEDE LOGRARLO**”.

Si usted es una de estas personas que lo ha probado todo quiero explicarle cuáles son los problemas que hemos identificado en esos intentos previos y que posiblemente le han impedido lograr su meta de perder peso:

- a. **Las trampas comerciales:** Lamentablemente el adelgazamiento hoy en día es un “gran negocio”, algunos comerciantes se aprovechan de la desesperación de las personas por adelgazar y les ofrecen remedios y curas casi milagrosas, con resultados rápidos, sin esfuerzos y sin seguimiento médico. Debido a la fuerte presencia que tienen en los medios de comunicación, terminan convenciendo a la gente “por repetición insistente y casi chocante” de que su producto es efectivo; el consumidor lo compra, lo utiliza y cuando se da cuenta de que los resultados no son los que aparecían en la publicidad *ya es tarde*, entonces viene la conclusión obligada: “ya lo compré ahora tengo que terminar de usarlo” o “ya pagué ahora tengo que terminar este programa”.

- b. **Perder peso sin lograr mantenerlo:** muchos de los métodos para adelgazar que se ofrecen actualmente producen pérdida de peso, pero prácticamente ninguno es efectivo para mantener un peso saludable a largo plazo. Un error frecuente es buscar métodos que producen una pérdida de peso rápida, el problema es que se basan en terapias que no son sostenibles por mucho tiempo. El resultado a menudo es un adelgazamiento rápido, seguido tiempo después por una recuperación del peso perdido.
- c. **Falta de asesoría profesional:** aumento de peso tiene diversas causas, por lo que debemos investigar a fondo cada caso de manera individual para determinar cuáles son las causas de la obesidad en una persona. Aquí es donde la guía de un médico especializado en diagnosticar y tratar la obesidad es muy importante, pues él le ayudará a dirigir mejor sus esfuerzos tratando las verdaderas causas del problema, las cuales son diferentes de una persona a otra.
- d. **Falta de seguimiento en el proceso de pérdida de peso:** muchas personas inician un programa de adelgazamiento, al principio las cosas parecen funcionar bien, pero en un momento dado el tratamiento que antes era efectivo ya no lo es, cuando esto ocurre la tendencia de la mayoría es abandonarlo y eso a menudo lleva a la recuperación del peso perdido. Este es un error, **cuando un tratamiento ya no funciona no se debe suspender, se debe cambiar.** Nuevamente el seguimiento del médico será fundamental, pues durante el proceso de pérdida de peso pueden darse cambios en el estilo de vida o en el metabolismo que requieren nuevos ajustes y/o cambios en la terapia aplicada. Recuerde que **el metabolismo y el estilo de vida son dinámicos, por lo tanto un buen tratamiento de pérdida de peso también debe serlo.**
- e. **Regaño o apoyo:** después de varios meses de tratamiento, una de mis pacientes me dijo: "doctor, en todo este tiempo usted no me ha regañado ni una sola vez, a pesar de que en algunos momentos no he hecho bien las cosas". Esta es una realidad muy lamentable, muchas personas cuando acuden a la consulta de control de peso con el médico u otros profesionales lo que reciben son regaños en vez de apoyo. Este trato negativo hace que los pacientes no se sientan motivados a regresar a la consulta "pues me van a regañar otra vez". Yo les digo a mis pacientes: **"si usted tiene dificultades para seguir su tratamiento debe venir más en vez de menos"**. En este sentido, los médicos que tratamos la obesidad tenemos una gran responsabilidad, nuestro papel es apoyar al paciente y ayudarlo a vencer los obstáculos que se presenten en el camino.

Si este es su primer intento para perder peso y ha decidido buscar a un médico especializado en control de peso que le guíe, le apoye y le acompañe en el proceso ¡FELICIDADES!, usted ahorrará mucho tiempo, dinero y sobre se evitará muchas frustraciones.

Por otro lado, si este es un intento más de los muchos que ya ha hecho, igualmente **estoy convencido de que vale la pena intentarlo de nuevo, pero ahora CON VERDADERA AYUDA PROFESIONAL.**