



Inicia la conversación sobre el peso y el embarazo

Como proveedor de servicios de salud, sabes que el peso de una mujer puede afectar su embarazo, el parto y, a largo plazo, su propia salud y la de su hijo. Algunas mujeres pueden preocuparse de que sus proveedores las juzguen por ser obesas. Aquí hay algunas ideas para ayudarte a comunicarte de manera efectiva con mujeres con obesidad o sobrepeso y brindarles cuidado prenatal.



1. Recuerda que:

- **El cuidado prenatal es importante para todas las futuras mamás, incluidas aquellas con sobrepeso u obesidad.** Una cita de cuidado prenatal podría marcar la diferencia entre un embarazo saludable y un embarazo con complicaciones. Las pacientes que tienen una experiencia negativa con un proveedor pueden optar por evitar el cuidado prenatal que saben que necesitan.
- **Los determinantes psicosociales de la salud influyen en la obesidad.** Habla con tus pacientes sobre los factores que pueden influir en sus hábitos alimenticios, actividad física y peso. Estos factores pueden provenir del entorno del hogar y del trabajo, y pueden incluir finanzas, relaciones interpersonales, familia, cultura, genética y una variedad de factores estresantes.
- **El lenguaje importa.** Algunas mujeres responden mejor a ciertos términos. Elige las palabras cuidadosamente para evitar que las mujeres se sientan estigmatizadas o juzgadas.
 - “Talla grande”, “mujeres de talla grande” o “debido a tu talla” en lugar de “obesa”
 - “Hábitos alimenticios” en lugar de “dieta”
 - “Actividad física” en lugar de “ejercicio”



2. Utiliza la escucha activa y reflexiona sobre los pensamientos, los sentimientos y las experiencias de la paciente para conocer sus desafíos e identificar formas de apoyarla.

- **Ejemplo:** “Cuéntame sobre tu estilo de vida actual. ¿Eres físicamente activa? ¿Cómo describirías tus hábitos alimenticios?”.



3. Explica el índice de masa corporal (IMC) y cómo se relaciona con la salud.

- **Algunos pacientes pueden no estar familiarizados con estos términos o estar mal informados sobre lo que significan.** Explica que los proveedores de servicios de salud usan el IMC para determinar si alguien tiene exceso de peso. Es uno de los muchos factores que los proveedores utilizan para evaluar los riesgos para la salud durante el embarazo.
- **Trabaja con cada mujer para crear un plan de embarazo saludable específico para sus necesidades.** Explica que tener en cuenta todos sus factores de riesgo, historiales de salud y otras inquietudes promueve los mejores resultados para el embarazo.



4. Considera mencionar el peso dentro del contexto de inquietudes o síntomas específicos.

- **Ejemplo:** “Mencionaste fatiga y dolor en las rodillas. ¿Te gustaría hablar sobre cosas que puedes intentar para sentirte mejor?” Si dice que no, respeta su elección y posterga la conversación.



5. Si la paciente quiere hablar sobre comportamientos saludables, determina qué tan preparada está sugiriendo acciones específicas y ayudándola a establecer objetivos alcanzables.

- **Ejemplo:** “¿Qué posibilidades hay de que consideres algunos pequeños cambios en tu estilo de vida, como comer una porción más de frutas o verduras al día? Ese tipo de pequeños cambios puede hacer la diferencia”.



6. Discute cualquier posible obstáculo del comportamiento saludable y sugiere acciones manejables y específicas para poder abordarlas.

- **Ejemplo:** Si la mujer dice que no sabe cómo comer saludablemente, remítela a un dietista o nutricionista registrado que conozcas o al servicio de referencia en línea Find a Registered Dietitian Nutritionist (Encuentra a un dietista o nutricionista registrado) de la Academy of Nutrition and Dietetics. (<http://bit.ly/2nD17eJ>)*

Fuentes:

- Dictamen del Comité del ACOG n.º 763: Ethical Considerations for the Care of Patients With Obesity (<http://bit.ly/2OfhN8J>)*
- Boletín de práctica de ACOG N.º 156: Obesity in pregnancy (<http://bit.ly/2ycF7Z0>)*
- STOP Obesity Alliance. Why Weight? A Guide to Discussing Obesity & Health With Your Patients (<http://bit.ly/2JZ0gdP>)*

*Sitio web disponible solo en inglés

Visita <https://nichd.nih.gov/EmbarazoTodasTallas>
para obtener más información y recursos.