

Salud

La sanidad es un derecho.
La información sanitaria
ayuda a la comunidad

elCorreo

Martes,
2 de diciembre de 2014
Nº 1



Pioneros contra el **sobrepeso**

Un equipo de especialistas se ha marcado el reto de vencer a la estadística que marca que el 85% de las dietas de adelgazamiento se salda con un fracaso. No están en Nueva York. No están en un campus. Están en Sevilla Este, en el centro médico Quirón



Sevilla consigue
reducir hasta el
60% los casos de
sida en un año



ARPA implic
a las cofradía
el compromi
con la afasia

El reportaje

Cuatro frentes para cercar la obesidad

El centro Quirón de Sevilla Este tiene la primera unidad de España contra el sobrepeso con un equipo de especialistas

F. V. SEVILLA. El primer complejo sanitario de España donde un equipo de cuatro especialistas de disciplinas distintas se preocupa de que adelgaces está en Sevilla. Se trata del centro médico Quirón en Sevilla Este, que ha puesto en marcha hace pocos días la unidad integral de Obesidad y Síndrome Metabólico de Sevilla (Obemets). El tratamiento no está solo indicado cuando la obesidad se puede llamar gordura sin eufemismos: en cuanto alguien detecta sobrepeso puede ponerse en manos del equipo.

Integran la unidad un endocrinólogo, el doctor Alberto Aliaga, un nutricionista, Felipe del Valle, una psicóloga, Paloma Carrasco, y la fisioterapeuta Eloísa Muñoz. Cuatro enfoques con un objetivo: vencer el pulso al «85% de recaídas» tras comenzar una dieta, explican Aliaga y Carrasco.

El índice de fracaso tiene que ver con la constancia del paciente: es fácil perder peso de forma puntual. Es más complicado mantener en el tiempo una dieta, puntualiza ahora el nutricionista. Por no

hablar de que persistir en las dietas milagro puede causar problemas para la salud, remata. El resultado: ese efecto *yoyó* que deja al obeso igual de gordo y además, frustrado.

Los responsables de Obemets quieren darle la vuelta al a estadística. «Buscamos que este tratamiento no sea una anécdota más en la vida del paciente obeso, sino un antes y un después en su vida», explica el endocrinólogo. El 90% de los casos de sobrepeso y obesidad se deben a malos hábitos alimenticios.

El equipo del Quirón busca precisamente con el tratamiento, que ofrece en su Cartera privada de servicios, es que el paciente cambie los hábitos de comida y vida: que aprenda qué ingerir y en qué momento del día hasta decidir por sí mismo y deje atrás los populares atracones, y se habitúe a desarrollar cualquier actividad física que también contribuya a su bienestar y a quemar grasa.

La primera fase del tratamiento se prolonga tres meses, explica el doctor Aliaga, y es más estándar. A partir de ahí los tratamientos se indi-

vidualizan y el alta puede estar a la vuelta de la esquina o tras un año de trabajo en los casos más complicados.

«No es necesario pasar hambre», insiste el nutricionista Del Valle. Hay que cambiar hábitos. No se pueden hacer tres comidas al día, sino cinco; saltarse el desayuno no ayuda a adelgazar. Tampoco comer hidratos de carbono pasadas las siete de

«La persona que quiere perder peso debe cambiar de hábitos de vida»

la tarde o comer fruta de postre, explica.

Mientras uno aprende a comer de forma más sabia sigue la dieta básica que prescribe el nutricionista, y que funciona, al contrario que las dietas mediáticas, ya que carecen las más de las veces de fundamento científico o se han prescrito a bulto, en una consulta de cinco minutos, aclara.

La dieta básica de las primeras semanas va cambian-

do para que la monotonía no venza al paciente, hasta que llega el momento de decirte «como lo que quieras», explica Del Valle: si el tratamiento ha funcionado habrá aprendido a comer.

Para iniciar el tratamiento el paciente debe aceptar sin culpas el motivo del sobrepeso: comienza el trabajo de Paloma Carrasco, la psicóloga del equipo, que debe hacer frente a problemas asociados a la obesidad como baja autoestima, depresiones o ansiedades o una preocupación rayana en la alarma por el deterioro físico. «Lo que busco es que el motivo para bajar de peso no sea la operación bikini, porque alcanzado ese objetivo a corto plazo los malos hábitos vuelven», expone.

Finalmente, el ejercicio monitorizado por la fisioterapeuta Eloísa Muñoz logrará disminuir la hipertensión, aumentará la capacidad del corazón y prevendrá la diabetes y el colesterol.

Además, si todo esto no fuera suficiente, la unidad de cirugía avanzada del hospital Quirón puede asumir los casos más graves de obesidad mórbida. ■

Equipo médico

ENDOCRINÓLOGO

La primera valoración del caso

Al doctor Alberto Aliaga es a quien primero ven los pacientes. Se encarga de la evaluación clínica del recién llegado para tener en cuenta si existen enfermedades asociadas a la obesidad o factores que haya que tener en cuenta. Además efectúa la primera entrevista clínica, encarga los análisis y se encarga de las exploraciones. En caso de que haya enfermedades el proceso se ralentiza, porque intervienen especialistas -cardiólogo, etcétera- y sus indicaciones condicionan el tratamiento posterior para rebajar peso del paciente.

NUTRICIONISTA

El control de la impedancia

Felipe del Valle se encarga de la parte nutricional del tratamiento a cuatro horas de las 24 contra el sobrepeso. A raíz de los informes del endocrinólogo, realiza una encuesta sobre alimentos y hábitos de vida al paciente, le explica cómo alimentarse y qué hábitos son buenos y malos para su objetivo de vencer el pulso a la báscula. También inicia una historia clínica y monitoriza la evolución del paciente en un aparato que se llama impedancia bioeléctrica, que mide entre otras cosas el índice de grasa corporal.

PSICÓLOGA

Motivos sólidos

«Mi objetivo es que el paciente con sobrepeso no se centre en la dieta, sino que elija vivir mejor y que experimente mejora en sus propias carnes. Sin convencimiento el 85% de las dietas abandona», explica Paloma Carrasco.

FISIOTERAPEUTA

Redescubrir el ejercicio

Eloísa Muñoz tiene la misión de que los pacientes mejoren su pérdida de peso con sus analíticas y que abandonen el sedentarismo. Les enseña cómo no dañarse cuando descubran el ejercicio.



LOS CUATRO ÁNGELES DE REYES MUÑOZ

La paciente Reyes Muñoz recibe la asistencia de la psicóloga, Paloma Carrasco (arriba), del endocrinólogo Alberto Aliaga (arriba), y del nutricionista Felipe del Valle (abajo). Junto a estas líneas, el equipo completo, en el que también participa la fisioterapeuta Eloísa Muñoz, en las instalaciones del centro Quirón. / José Luis Montero





La paciente Reyes Muñiz en uno de los aparatos de ejercicio bajo la supervisión de la fisioterapeuta Eloísa Muñoz. / José Luis Montero

«Llevo 15 días y me siento desinflada»

Reyes Muñiz, paciente que ofrece su testimonio, intenta desde hace más de 30 años reducir peso y ha probado todos los remedios, reales o ficticios, sin éxito hasta ahora

F. V.
«No conozco a ningún gordo que quiera estar gordo. Pero vivimos amenazados. Quien bebe da lástima. Quien se droga es un pobrecito. A los gordos en cambio lo menos que nos dicen es zampabollos. Más que darnos apoyo, sólo nos repiten que no comamos. Nos etiquetan y si algún amigo te aconseja más finamente *que te cuides* es esa persona que está como un palillo y que nunca ha necesitado adelgazar. Por eso se cree que es fácil».

Con esta confesión Reyes Muñiz, sevillana de 53 años, explica por qué es paciente de Obemets. «Estoy aquí

porque no me sentía cómoda. No es por ponerme un traje para la Feria o el bikini. Es por poder ponerme los calcetines», recita con un deje de hartazgo.

«Llevo desde los 20 años luchando contra la obesidad. He hecho todos los programas de control de sobrepeso. Todos los regímenes, y luego todas las dietas milagro», explica la paciente. Solo le quedaba visitar «al curandero», pero una amiga le comentó la llegada de Obemets y que no preguntaban cuántos kilos quería perder, «sino cómo me siento, cómo es mi vida... y no me prometen adelgazar tantos centímetros ni me hablan de calorías». Lo

de las calcetines ha sido quizá la gota que colmó el vaso, tras años de no poderse sentar cómoda en la estrecha butaca de un avión o en las más holgadas del cine. Eso sí, sus kilos de más no se los ha confesado ni a la psicóloga del equipo... y mucho menos al reportero.

Muñiz cree, como el equipo de especialistas, que detrás de la obesidad hay un problema subyacente. «Porque yo no me haré de comer langostinos. Pero algo de autoestima, de ansiedad, y en mi caso un poco de todo sí que hay. Y me encanta el *somafing* y nadie me va a poner ahora a correr dos horas todos los días. La salud no es



LA FRASE
«Estos son los primeros que no me han prometido de entrada que voy a perder tantos kilos ni centímetros»

tá, aunque el discurso dominante lo quiera, detrás de su decisión de adelgazar, pese a que es consciente de que el sobrepeso sea una de las «posibles razones» por la que se tuvo que hacer extirpar la vesícula hace ahora cuatro años.

Lo que más le molesta de su obesidad son los demás: como prácticamente todo el mundo, amigos o desconocidos, se ven con el derecho «de faltarme el respeto» con preguntas continuas que esconden órdenes de que adelgace, desde el consejo aparentemente amigable *¿por qué no empiezas a cuidarte?* a comentarios más directos. «Como si fuera fácil, como si

no llevara toda la vida intándolo», incide la paciente.

Con el tratamiento multidisciplinar del centro Qui lleva ya 15 días y se sienta «desinflada» con los tres kilos que ha perdido. «Y no quiero más que serme cómoda, sentirme física y psíquicamente», queda por delante todo el tratamiento para aprender a comer de otra manera, comenzar a introducir en la vida más actividad y más *safaling*. Un camino que afronta Reyes Muñiz con sonrisa y con la valentía de dar la cara, poner rostro público a quienes intentan que el exceso de peso no le aplaste más. ■