

REFLEXIONES Y HERRAMIENTAS PARA LA INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN OBESIDAD

Claudia Moya-Durand¹ y Miguel Barboza-Palomino²

Instituto de Investigación de la Facultad de Psicología y Trabajo Social
Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Perú

Recibido: 18 de marzo de 2015

Aceptado: 24 de abril de 2015

Como citarlo: Moya-Durand, C. y Barboza-Palomino, M. (2015). Reflexiones y herramientas para la intervención psicológica en obesidad. *Interacciones*, 1(1), 63-64

Baile, J. & González, M. (2013). *Intervención Psicológica en Obesidad*. Madrid: Pirámide

Los licenciados en psicología, José Baile Ayensa y María González Calderón, especialistas en psicología clínica y con participación en múltiples congresos internacionales, brindan un aporte valioso a la psicología de la salud con la publicación de su libro *Intervención Psicológica en Obesidad*, en el cual abordan las causas, consecuencias de la obesidad, así como presentan pautas de intervención psicológica.

La obesidad es un problema que afecta a todos los países, sin mediar su condición de desarrollados o en vías de desarrollo, siendo considerada desde el año 1998 una epidemia por la Organización Mundial de la Salud (Urrejola, 2007), teniendo consecuencias no sólo en la dimensión física, también en el aspecto psicológico de las personas que lo padecen (Álvarez-Dongo, Sánchez-Abanto, Gómez-Guizado & Tarqui-Mamani, 2012). Por lo cual, el psicólogo se ve en la necesidad de desarrollar conocimientos frente a dicha problemática para poder ejecutar prácticas de intervención competentes.

El escenario resulta propicio para resaltar la utilidad e importancia del libro de Baile y González, el cual está constituido por 10 puntos. En el primer punto se hace referencia a las consecuencias en la salud que acarrea el sobrepeso, así como la estigmatización social, prejuicios y creencias que desarrollan las personas que tienen obesidad. Del punto 2 al 4 se aborda desde una perspectiva psicológica las causas de la obesidad, además se presenta información sobre el impacto que puede llegar a tener la apariencia externa en la calidad de vida y personalidad.

Cabe señalar, que la evaluación de la obesidad debe ser muy cuidadosa, seguir el modelo tradicional de evaluación puede conducir a confusiones, se tiene que tener presente que el exceso de peso tiene que ir acompañado de poca acumulación de grasa, pues, sí la persona tiene grandes

¹ Estudiante investigadora de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega. klaudi_29@hotmail.com

² Psicólogo por la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Docente-investigador de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega. mbarbozapalomino@outlook.com.pe
Interacciones: Lima, Perú, 1(1), 63-64, 2015

acumulaciones de grasa asociada a un sobrepeso se elimina la posibilidad del padecimiento de la enfermedad, correspondiendo realizar dicho diagnóstico a médicos especialista.

A partir del punto 5 hasta el punto 7, se hace mención a las *dietas milagrosas*, que prometen generar efectos beneficiosos, asegurando reducir la masa corporal en un corto período de tiempo. Dicha publicidad motiva a la mayoría de personas obesas a elegir las dietas, las cuales a diferencia de otro tipo de tratamientos no requiere de mucho esfuerzo.

Por otra parte, se enfatiza que el proceso de tratamiento e intervención en obesidad resulta complicado, mencionándose que éste variará en función de las características de las personas, además se señala el rol del apoyo social como un factor que puede ayudar a garantizar el éxito del tratamiento, constituyendo los compañeros de programa (en caso se realicen intervenciones grupales) y personas cercanas (pareja, amigos y familiares) agentes estratégicos.

Un aspecto que también se tiene que considerar, radica en el hecho de trabajar con personas que llegan a consulta con pensamientos derrotistas, los cuales no colaboran en el adecuado desarrollo del tratamiento, originándose ello muchas veces por los fracasos previos que ha experimentado la persona con otros tratamientos. Asimismo, resultan importantes las recomendaciones que brindan los autores en materia de prevención del problema, información útil que se pueda desglosar para elaborar programas preventivos dirigidos a población infantil y adulta.

En el punto ocho los autores señalan los tratamientos que escapan del área de intervención del psicólogo (la intervención psicológica gira en torno a proporcionar información para la modificación de hábitos). Personas obesas que ostentan un estado complicado que pone en serio riesgo su vida, tienen que recurrir al tratamiento farmacológico o la cirugía, por ende, el psicólogo tiene que estar atento a dichas señales para brindar la orientación respectiva de ayuda médica especializada. Finalmente en los puntos 9 y 10, los autores facilitan materiales prácticos para la intervención psicológica competente en personas obesas, tales como criterios para el diagnóstico, cuestionarios y escalas

Se concluye que el libro de Baile y González proporciona información teórica y elementos prácticos valiosos para el trabajo psicológico en una problemática complicada como es la obesidad, asimismo, permite reflexionar sobre la importancia del trabajo interdisciplinario, además se resalta la amplia bibliografía que los autores ponen a disposición del lector para enriquecer los conocimientos sobre el tema.

REFERENCIAS

- Álvarez-Dongo, D., Sánchez-Abanto, J., Gómez-Guizado, G. & Tarqui-Mamani, C. (2012). Sobrepeso y obesidad: prevalencia y determinantes sociales del exceso de peso en la población peruana (2009-2010). *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 29(3), 303-313
- Urrejola, P. (2007). ¿Por qué la obesidad es una enfermedad?. *Revista Chilena de Pediatría*, 78(4), 421-423.