

Cuidar tu **MENTE** también es cuidar tu **PESO**

La obesidad y la salud mental se influyen mutuamente. Lo que sientes importa: tus emociones pueden afectar a tus hábitos, y tu salud física puede influir en tu estado de ánimo. Por eso, cuidar tu bienestar emocional, con empatía y sin culpas, es clave para mejorar tu salud y calidad de vida.



RELACIÓN BIDIRECCIONAL¹

La obesidad puede influir en:



La salud mental puede influir en:

FACTORES QUE IMPORTAN^{2,3}



Biológicos:

La inflamación, cambios hormonales y metabólicos pueden afectar al peso, el apetito, a cómo responde tu cuerpo y en cómo te sientes físicamente. No todo depende de la fuerza de voluntad.



Psicológicos y sociales:

El estigma, la discriminación o la sensación de no encajar pueden afectar a la autoestima y el bienestar emocional. Estas experiencias son reales y pueden impactar en tu día a día más de lo que parece.



Regulación emocional:

El estrés sostenido, dormir mal o tener dificultades para gestionar emociones pueden influir en los hábitos y en la relación con la comida. Aprender a cuidar esta parte es clave para sentirte mejor contigo mismo.

¿CUANDO PEDIR AYUDA?

- Cambios de ánimo persistentes
- Dificultad para descansar
- Falta de energía y motivación
- Relación difícil con la comida o tu cuerpo
- Necesidad de apoyo emocional

Si el estrés, el desánimo, la ansiedad o los problemas de alimentación te generan malestar o interfieren con tu día a día, recuerda que no tienes que afrontarlos solo; existen profesionales especializados en la salud mental que pueden ayudarte.

Cuidar tu salud mental no es algo separado del tratamiento, también forma parte del cuidado de la obesidad.

Este material ha sido elaborado por SEMERGEN y tiene únicamente fines informativos. Consulte con su médico o farmacéutico.

1. SEEDO. Guía GIRO. 2025. Disponible en: <https://www.seedo.es/index.php/guia-giro>; 2. Steptoe A, Frank P. Obesity and psychological distress. *Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci.* 2023;378(1888):20220225; 3. Rand K., et al. "It is not the diet; it is the mental part we need help with." A multilevel analysis of psychological, emotional, and social well-being in obesity. *Int J Qual Stud Health Well-being.* 2017;12(1):1306421.