



«El obeso está olvidado por el sistema de salud y necesita una respuesta»

Emilio Salguero Médico que coordina la Unidad de Estilos de Vida Saludables

El programa que puso en marcha hace siete años ha logrado el premio Estrategia NAOS, promovido por el Ministerio de Sanidad

:: TANIA AGÚNDEZ

BADAJOZ. Emilio Salguero ejerce como médico de familia en el centro de salud de Valdepasillas, donde también coordina la Unidad de Estilos de Vida Saludables. Este programa, que creó hace siete años, ha sido recientemente premiado con el galardón de la Estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad), promovido por el Ministerio de Sanidad y Consumo. Será entregado el 4 de noviembre.

–¿Por qué decidió poner en marcha esta unidad?

–En la sociedad existe un problema real de sobrepeso y obesidad. Más del 50% de los ciudadanos sufre sobrepeso y más del 20% obesidad. La gran mayoría de los casos están relacionados con el sedentarismo. Sin embargo, en muchas ocasiones quienes sufren estos trastornos no saben dónde acudir ni encuentran respuesta. El obeso está abandonado y olvidado por el Sistema Nacional de Salud y requiere ayuda, acompañamiento y apoyo. Alguien tiene que echar una mano a estas personas, mantener contacto con ellas y hacerles un seguimiento.

–¿Qué origina estos problemas?

–Principalmente llevar una vida sedentaria. El ocio, tanto de los pequeños como de los mayores, está cada vez más vinculado al sofá, la televisión o el ordenador. Es cierto que muchos padres apuntan a sus hijos a muchas actividades como música



Emilio Salguero posa en el despacho donde pasa consulta. :: J. V. A.

Casi 300 pacientes atendidos durante doce ediciones

El programa lleva funcionando siete años durante los que se han llevado a cabo 12 ediciones. La iniciativa se ha ido consolidando poco a poco, ya que al principio el tratamiento duraba seis meses y se ha extendido a un año. En este tiempo se han atendido a

casi 300 pacientes. En cada edición se trata a unas 15 personas. Acuden a diez sesiones individuales en las que se analizan y resuelven los problemas concretos de cada caso y asisten a otras diez citas para realizar reuniones en grupo. «Los participantes comparten su experiencia y se apoyan. Estos encuentros les sirven para intercambiar opiniones y sensaciones así como comprobar que muchos problemas son comunes», apunta Salguero.

o clases de inglés, pero lo importante es que se muevan y realicen ejercicio físico. Por otro lado, también contribuyen los malos hábitos alimenticios. Comer en exceso, tener adicción a los dulces o sufrir trastornos por atracón son otros aspectos que influyen negativamente. Muchas veces el entorno no es favorable para perder peso. En España somos 'comedores sociales', es decir, que en todas las reuniones o celebraciones hay comida de por medio. –¿Qué problemas se generan de la obesidad?

–El paciente puede padecer otras enfermedades como diabetes, hipertensión, insuficiencia cardíaca, cáncer o problemas en las articulaciones. Esto, a su vez, es más costoso para el Sistema de Salud porque todas estas afecciones también hay que tratarlas. Es más barato y eficaz apostar por estrategias de prevención y poder abordar con ellas la obesidad. Para esto la mejor medicina que existe es el ejercicio físico.

–Ante este panorama, ¿cómo actúa la Unidad de Estilos de Vida Saludables?

–Tratamos de atajar las conductas que engordan fomentando e inculcando hábitos de vida saludables. Enseñamos a comer a los usuarios y recomendamos que se acostumbren a desarrollar actividades físicas. Ayudamos a perder peso siempre de una manera sana y evitando los cambios bruscos.

–¿Qué opina sobre las dietas con las que se pierde mucho peso en poco tiempo?

–En muchas ocasiones son dietas desequilibradas. Lo que suelen buscar es publicidad y hacer negocio. El peso no se puede perder rápido, hay que dar un tiempo para que el cuerpo se adapte al cambio. Es importante que el organismo no sufra.