

CAMPAÑA

Obesidad

Más que una cifra

La farmacia rol clave en
la prevención y el manejo

GUÍA DE CONSEJOS

Herramientas prácticas para el tratamiento de la obesidad

Tirzepatida (Mounjaro®)

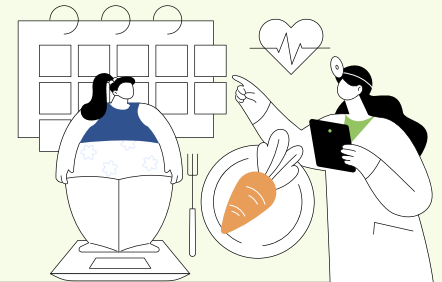
Medicamento que se utiliza para tratar a adultos con Obesidad ($\text{IMC} \geq 30 \text{ kg/m}^2$) o sobrepeso (con un IMC de al menos 27 kg/m^2) y una comorbilidad relacionada con el peso, influye en la regulación del apetito, lo que puede ayudarle a comer menos alimentos y a reducir su peso corporal. También se utiliza para tratar adultos con *diabetes mellitus* tipo 2, mejorando el control glucémico al reducir las concentraciones de glucosa en ayunas y posprandiales (1).

https://cima.aemps.es/cima/dochtml/ft/1221685014/FT_1221685014.html

▼ Este medicamento esta sujeto a seguimiento adicional, es prioritaria la notificación de sospechas de reacciones adversas asociadas a este medicamento.



Recomendaciones nutricionales y de actividad física



Recomendaciones nutricionales

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

Use aceites saludables (como aceite de oliva) para cocinar, en ensaladas y en la mesa. Limite la margarina (mantequilla). Evite las grasas trans.

Aceites saludables



Mientras más vegetales y mayor variedad, mejor. Las patatas y las patatas fritas no cuentan.

Vegetales



Granos integrales



Agua



Tome agua, té o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y el zumo (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

Coma una variedad de granos (cereales) integrales (como pan de trigo integral, pasta de granos integrales y arroz integral). Limite los granos refinados (como arroz blanco y pan blanco).

Coma muchas frutas, de todos los colores.

Frutas



Proteína saludable



Escoja pescados, aves, legumbres y nueces; limite las carnes rojas y el queso; evite el tocino ("bacon"), carnes frías (fiambres) y otras carnes procesadas.

¡MANTÉNGASE ACTIVO!

©Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



Plato de Harvard. Fuente: Adaptado de la Escuela de Salud Pública de Harvard. Disponible en: <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-eating-plate/translations/spanish/>. Último acceso: marzo 2025.

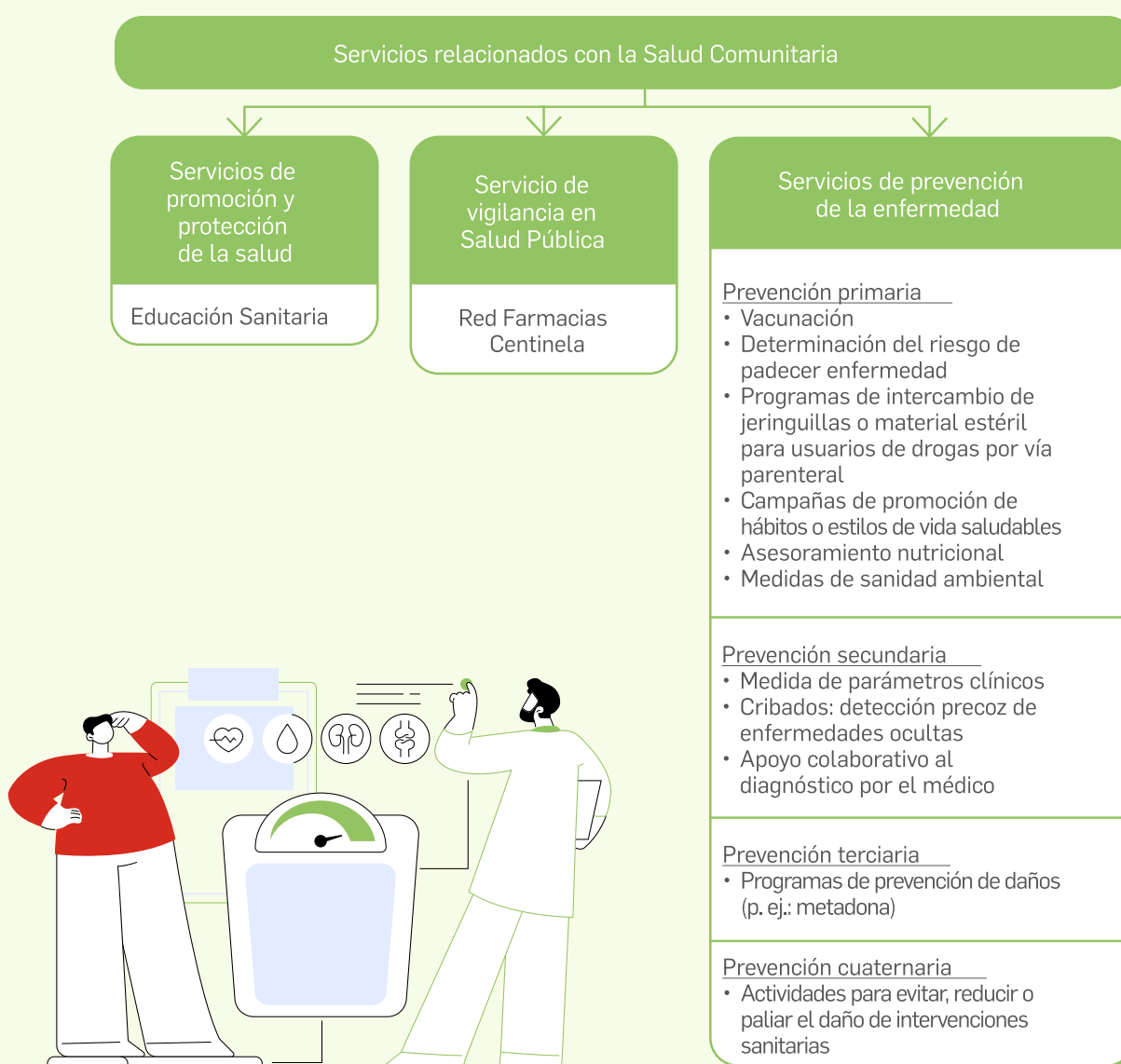
Recomendaciones de actividad física (2)

Fase	Objetivo	Actividades Principales
Inicial	Adaptación al movimiento	Caminar lentamente, natación suave, yoga en silla.
Intermedia	Incremento de fuerza y resistencia	Bicicleta estática, ejercicios con pesas ligeras, caminatas rápidas.
Avanzada	Mejora del rendimiento físico	Cardio intenso (trotar o bailar), entrenamiento interválico, ejercicios combinados.



Control de la evolución de pérdida de peso

En la Zona de Atención Personalizada (ZAP) podremos facilitar a los pacientes otros Servicios Profesionales Asistenciales como los relacionados con la Salud Comunitaria (3).



Bibliografía

1. Christensen, S., Robinson, K., Thomas, S., & Williams, D. R. Dietary intake by patients taking GLP-1 and dual GIP/GLP-1 receptor agonists: A narrative review and discussion of research needs. 2024. Obesity pillars, 11, 100121. <https://doi.org/10.1016/j.obpill.2024.100121>

2. Chen, B., Tao, L., Tian, M., & Ji, Z. Efficacy, and safety of combination of semaglutide and basal insulin in patients with of type 2 diabetes mellitus: A systematic review and meta-analysis. 2025. Clinical nutrition ESPEN, S2405-4577(25)00057-9. Advance online publication. <https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2025.01.056>.

3. Foro de Atención Farmacéutica-Farmacia Comunitaria (Foro AF-FC), panel de expertos. Guía práctica para los Servicios Profesionales Farmacéuticos Asistenciales desde la Farmacia Comunitaria. Madrid: Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos; 2024. [Internet]. Disponible en: https://www.farmaceuticos.com/wp-content/uploads/2024/02/GUIA_SPFA_FORO_2024_V15_AC-digital.pdf. Último acceso: marzo 2025

CAMPAÑA

Obesidad

Más que una cifra

*La farmacia rol clave en
la prevención y el manejo*

Con el patrocinio de:

Lilly



Farmacéuticos

Consejo General de Colegios Farmacéuticos de España