



OSMA

Obra Social de Modelos Argentinos

PROGRAMA DE PREVENCIÓN

Programa de acompañamiento en Obesidad

Un abordaje integral, con equipo
médico, nutricional y psicológico.



PARA EMPEZAR

Qué es el programa

La obesidad es una enfermedad crónica y multifactorial: no depende de una sola causa, sino de una combinación de factores genéticos, metabólicos, psicológicos y del entorno. Por eso, OSMA cuenta con un programa de acompañamiento pensado para abordarla de forma integral, no solo desde un consultorio.

El programa está alineado con la Ley Nacional 26.396 de Trastornos Alimentarios, que reconoce a la obesidad como enfermedad y garantiza su cobertura a través de las obras sociales.

Como cualquier diagnóstico médico, la obesidad se evalúa en consulta con un profesional de la salud —nunca por autoevaluación ni por cómo uno se ve o se siente. Es tu médico/a quien determina si corresponde incluirte en el programa.

CONTEXTO

El sobrepeso y la obesidad en cifras

Según el Ministerio de Salud de la Nación, más de la mitad de la población adulta en Argentina tiene exceso de peso. Esto importa porque se asocia a un mayor riesgo de distintos problemas de salud —diabetes, hipertensión arterial, enfermedades respiratorias crónicas, afecciones renales y hepáticas, entre otras—, no por una cuestión estética.

Es una condición crónica: no aparece de un día para el otro, y tampoco se resuelve en una semana. Por eso el abordaje de OSMA es de acompañamiento sostenido, no de soluciones rápidas.

Hábitos generales que acompañan la prevención

Estas son pautas generales de población que difunde el Ministerio de Salud, no un plan individual: tu equipo tratante es quien las adapta —o no— a tu situación particular.

- Mantener las cuatro comidas del día: desayuno, almuerzo, merienda y cena.
- Incorporar más frutas, verduras y pescado.
- Elegir lácteos preferentemente descremados.
- Reducir los alimentos ultraprocesados con mucha azúcar, grasa o sal —golosinas, fiambres, embutidos, bebidas azucaradas—, dejándolos para ocasiones puntuales.
- Cocinar con poca sal, reemplazándola por hierbas y especias.
- Moderar el consumo de alcohol: aporta calorías y no aporta nutrientes.
- Sumar actividad física moderada de forma regular, con sesiones de fortalecimiento muscular.

Esta lista es información general, no una indicación personalizada. Cualquier cambio de hábito conviene conversarlo con tu equipo de salud, sobre todo si hay antecedentes de una relación compleja con la comida o el cuerpo.

ALCANCE

A quién está dirigido

El programa está pensado para afiliados y afiliadas a quienes su médico/a haya diagnosticado obesidad, a partir de una evaluación clínica que tiene en cuenta el índice de masa corporal (IMC) junto con otros indicadores de salud —nunca un número aislado.

Para los casos de obesidad de mayor complejidad (obesidad mórbida), existe un circuito específico con auditoría médica de ingreso y de seguimiento, con prestadores especializados en esta patología.

CÓMO FUNCIONA

Un equipo, no un solo profesional

El abordaje es multidisciplinario: no se trata de una indicación aislada, sino de un equipo que trabaja en conjunto y acompaña el proceso en el tiempo.

- **Médico/a clínico/a:** hace el diagnóstico inicial, evalúa comorbilidades asociadas y coordina el seguimiento general.
- **Nutricionista:** diseña un abordaje nutricional personalizado, adaptado a cada persona.
- **Psicólogo/a:** acompaña los aspectos emocionales vinculados a la alimentación y al autocuidado, parte central del tratamiento.
- **Profesional de actividad física:** en los casos en que corresponda, orienta un plan de movimiento adaptado a cada paciente.

El objetivo del equipo es tu salud a largo plazo, no un número en la balanza. El seguimiento es clínico y psicológico, además de nutricional.

TRÁMITE

Cómo acceder al programa

- El punto de partida es siempre una consulta con tu médico/a de cabecera o clínico/a.
- Si corresponde, te va a derivar a los prestadores del programa según tu situación particular.
- Para los casos de mayor complejidad, el trámite incluye una instancia de auditoría médica, que evalúa el ingreso y, después, el seguimiento en el tiempo.
- Podés consultar los prestadores habilitados para este programa en el área de Trámites de osma.com.ar, o comunicándote con atención al afiliado.

PARA NO PERDER DE VISTA

Checklist

- Hablé con mi médico/a de cabecera sobre mi salud general, no solo sobre mi peso.
- Sé que el diagnóstico de obesidad lo hace un profesional, no una autoevaluación.
- Si mi médico/a me deriva al programa, sé que el equipo incluye nutrición y acompañamiento psicológico.
- Conozco los canales de OSMA para consultar por los prestadores del programa.



Obra Social de Modelos Argentinos

Gorostiaga 2440, C.A.B.A.

Consultá nuestros canales de atención en www.osma.com.ar

El primer paso es siempre hablar con tu médico/a de cabecera.