



Universidad del Desarrollo  
Facultad de Comunicaciones



# OBESIDAD

— MANUAL PARA  
**PERIODISTAS Y COMUNICADORES**

CLAVES PARA EL ABORDAJE  
EFECTIVO DE UNA EPIDEMIA  
MUNDIAL —————



Este manual surge en el contexto de la investigación en Comunicación y Salud, una de las líneas de estudio de la Facultad de Comunicaciones de la Universidad del Desarrollo desde 2017. A partir de entonces se han abordado de manera interdisciplinaria temas como la obesidad y las enfermedades cardiovasculares, con el objetivo de comprender el impacto de la comunicación mediada en la sociedad y aportar en la creación y divulgación de mensajes que contribuyan en esta área.

Los medios de comunicación son parte de la comunidad a la que informan, por lo cual comparten valores, pautas de convivencia, símbolos, criterios de conducta y reglas de juego que están profundamente arraigados en la cultura cívica y popular propia de esa comunidad. Los medios de comunicación y sus periodistas difunden esas miradas con sus públicos y es desde ese lugar que inspiran confianza en sus seguidores.

Esta confianza permite que los lectores y las audiencias acepten la cobertura propuesta por los medios sobre casi cualquier asunto. Los encuadres que los medios otorgan a la información pueden moldear la conversación pública sobre un tema. Por supuesto no son los únicos que inciden en la opinión de las personas, aunque cuanto más se repite un encuadre y mientras más negativo es, mayor es la transferencia de esos enfoques a la opinión pública y su impacto es de más largo plazo.

Una cobertura trivial o estereotipada de una enfermedad tan extendida como la obesidad puede impactar y generar daños médicos y psicológicos en los pacientes y es en este punto que los medios y los periodistas deben tener especial cuidado. La dimensión del problema hace imperativo concientizar a la población sobre los riesgos médicos que implica el exceso de peso. Más aún, el tratamiento preventivo de la obesidad como política de largo plazo evitaría ingentes gastos públicos para atender otras enfermedades asociadas a esta, tales como cardiopatías, diabetes, respuesta a múltiples bacterias y virus como el COVID-19, entre otras.

Sabemos que en Chile las personas que ejercen el periodismo conocen el peso de sus palabras. Es a ellas a quienes está dirigido este manual para el tratamiento de la información sobre la obesidad. Nos interesa que el aporte de este material sea concreto y queremos sugerir aproximaciones a un tema sensible y acuciante, por lo que la responsabilidad es compartida. Todos podemos contribuir a mejorar la salud pública chilena de los próximos años. Debemos hacerlo.



# ÍNDICE

5	—	<b>INTRODUCCIÓN</b>
6	—	<b>CAPÍTULO I</b> <b>OBESIDAD Y ESTEREOTIPOS</b>
10	—	<b>CAPÍTULO II</b> <b>TRATAMIENTO DE LOS</b> <b>RECURSOS VISUALES</b>
12	—	<b>CAPÍTULO III</b> <b>TRATAMIENTO DE LAS FUENTES</b>
16	—	<b>CAPÍTULO IV</b> <b>EL EXCESO DE PESO</b> <b>COMO RESPONSABILIDAD</b> <b>COMPARTIDA</b>

# INTRODUCCIÓN

(LOS DATOS HABLAN)

La obesidad es una enfermedad crónica definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como la acumulación anormal o excesiva de grasa en el cuerpo. Chile ocupa el primer lugar en obesidad de los países de la OCDE. Uno de cada tres chilenos es obeso y casi la mitad de los niños (44,5%) tiene obesidad o exceso de peso. Esto se acentúa en los sectores más vulnerables, donde factores individuales y socioculturales influyen en que las personas tienden a tener hábitos menos saludables. Educación, menores ingresos y también inequidades de género plantean un escenario negativo que es necesario abordar con urgencia. Un 33,7% de las mujeres chilenas son obesas, mientras que los hombres con obesidad representan un 28,6%.

Es importante destacar que los pacientes no son responsables únicos de su padecimiento. La baja actividad física, el sedentarismo y la mala alimentación son sólo algunos de los factores que la población podría mejorar si tuviera una adecuada orientación, la medicación y los recursos económicos necesarios.



CAPÍTULO I

# OBESIDAD Y ESTEREOTIPOS

Según la Real Academia Española un estereotipo es la “imagen o idea aceptada comúnmente por un grupo o sociedad con carácter inmutable”. Está comprobado que los estereotipos asociados con la obesidad y el exceso de peso afectan la autoestima y el desempeño social e íntimo de las personas que lo padecen y pueden impactar en su salud mental, una enfermedad física, bajo rendimiento académico y dificultades para acceder a bienes como educación y oportunidades laborales.

Considerando las cifras de obesidad que existen hoy en Chile y la discriminación que se percibe en diferentes ámbitos de la sociedad hacia las personas que padecen esta condición, nos hemos detenido en la forma en que los medios cubren esta enfermedad. Para ellos van estas recomendaciones.



## — 01

La obesidad y el exceso de peso, aunque leves, constituyen una enfermedad y no deben ser objeto de burla, ironía o sarcasmo de ningún tipo.

## — 02

Evite las observaciones condescendientes, ofensivas, lastimeras o minimizadoras a la hora de tratar la obesidad en general o al describir a una persona con exceso de peso.

## — 03

Busque destacar las necesidades que este sector de la sociedad necesita cubrir. Algunos ejemplos de esto podrían ser asientos más amplios en transportes públicos, acceso a medicación, tratamientos médicos y psicológicos, amplitud de tallas en los locales de venta de ropa, etiquetado en la alimentación, entre otros.

## — 04

Ante todo preserve la dignidad de los pacientes. Intente cubrir la información de cualquier tema sin detenerse en el aspecto físico de sus protagonistas a excepción de que se trate de una nota en la que el abordaje del tema sea médico y la descripción sea necesaria en términos de divulgación científica.

## — 05

Destaque que hay muchos estilos de belleza. Visibilice la belleza real, la diversidad en los gustos y evite detenerse en cánones convencionales o ficticios. Promover estereotipos de belleza inalcanzables puede generar frustración, mayoritariamente de las mujeres, especialmente en adolescentes y menores de edad.

## — 06

Al tratar el tema del exceso de peso cuide abordarlo con equidad de género.



## EJEMPLOS DE ARTÍCULOS PERIODÍSTICOS

POSITIVO	NEGATIVO
<p><b>DATOS DUROS Y CIFRAS REALES:</b></p> <p>“El 84% de las mujeres no está conforme con su cuerpo”</p>	<p><b>ESTEREOTIPOS DE BELLEZA Y OPINIÓN DE LA IMAGEN:</b></p> <p>“Sentimientos de asco, odio y vergüenza hacia el propio cuerpo”</p>
<p><b>INFORMACIÓN MÉDICA CONSISTENTE:</b></p> <p>“Ingesta excesiva de cualquier azúcar, se asocia con el envejecimiento prematuro, enfermedades como la diabetes y la obesidad”</p>	<p><b>LA OBESIDAD COMO PROBLEMA Y NO COMO ENFERMEDAD:</b></p> <p>“Problemas como la diabetes, la obesidad, y el envejecimiento de la piel prematuro”</p>
<p><b>INFORMAR ACCIONES POSITIVAS Y REALES QUE SE LLEVAN A CABO/ SOLUCIONES:</b></p> <p>“Anuncian recinto de ‘Elige vivir sano’”</p>	<p><b>FALTA DE DATOS DUROS O EMPLEO DE ADJETIVOS CALIFICATIVOS:</b></p> <p>“Cifras alarmantes preocupan a las autoridades”</p> <p>“Chile tiene una de las cifras más altas en obesidad y es preocupante el sedentarismo”</p>
<p><b>ABORDAR LA OBESIDAD COMO UNA ENFERMEDAD:</b></p> <p>“Uno tiene que trabajar constantemente para lograr sus objetivos y si no estamos tan sanos, tienes que cambiar”</p>	<p><b>EVITAR ABORDAR LA OBESIDAD REFIRIÉNDOSE A LA IMAGEN DEL CUERPO FÍSICO:</b></p> <p>“Michelle Carvalho se prueba las nuevas tendencias de la moda y luce su cuerpo curvy”</p>
<b>VER EJEMPLOS</b>	

CAPÍTULO II

# TRATAMIENTO DE LOS RECURSOS VISUALES

## — 01

Los elementos gráficos son una excelente oportunidad para atraer la atención de la audiencia y comunicar de manera sencilla y didáctica contenidos complejos. Antes que fotografías, busque utilizar gráficos, infografías, cuadros, tablas y otros recursos visuales que permitan comprender la relevancia del tema antes que caer en estereotipos .

## — 02

De utilizar fotografías considere la actitud e intencionalidad de los personajes que aparecen en la imagen para evitar el estereotipo del cuerpo “perfecto”. No caricature la obesidad.

## — 03

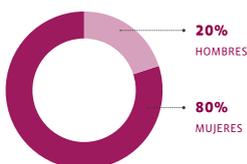
Respete los criterios de paridad de género a la hora de seleccionar y definir el formato y tamaño de las fotografías e imágenes en general.

## — 04

En los videos cuide los planos, la luz, la ubicación en el espacio y el sonido, y preste especial atención a los gestos con los que se presentan a las personas para que no aparezca un trato discriminatorio encubierto.

## — 05

No emplee recursos audiovisuales que alteren la realidad informativa. La musicalización, los efectos especiales y la iluminación pueden sesgar la noticia. Por ejemplo, en situaciones en las que se describen las dificultades que debe afrontar una persona con exceso de peso, evite la música melodramática. Tampoco intervenga las imágenes que puedan alterar la realidad.



CAPÍTULO III

# TRATAMIENTO DE LAS FUENTES

## 01

### **BUSQUE ACERCAR EL LENGUAJE CIENTÍFICO Y TÉCNICO AL CIUDADANO COMÚN.**

Los públicos son quienes deben enriquecerse con la información y aplicarla a su vida cotidiana. El periodismo puede funcionar como puente entre la ciencia médica y la sociedad si se utiliza el lenguaje adecuado.



## — 02

### **INCORPORA EXPERTOS DE LA SALUD COMO FUENTES DE INFORMACIÓN.**

Difunda las recomendaciones de la Sociedad Chilena de Nutrición; de la Asociación Chilena de Nutrición Clínica, Obesidad y Metabolismo; de la Sociedad Chilena de Pediatría, de la Academia Chilena de Medicina y otras instituciones especializadas.

## — 03

### **PROMUEVA LA DIVERSIFICACIÓN DE LAS FUENTES EXPERTAS A LAS QUE SE CONSULTA.**

Incluya actores del mundo del deporte, referentes del mundo del espectáculo que resulten amigables y pacientes de perfil bajo dispuestos a compartir sus historias de vida.



## EJEMPLOS DE ARTÍCULOS PERIODÍSTICOS

POSITIVO	NEGATIVO
<p><b>PACIENTES DISPUESTOS A CONTAR SU HISTORIA.</b></p> <p>“En México, Juan Pedro celebra la pérdida de 334 kilos”</p>	<p><b>ESTEREOTIPO DE BELLEZA “MODELO” COMO ÚNICO VALOR POSITIVO O FAMOSAS QUE ADELGAZAN CON DIETAS.</b></p> <p>“Modelo reconocida internacionalmente muestra su figura renovada”. “A tomar nota: La dieta con que Adele bajó 50 kilos”</p>
<p><b>ENTREVISTA A EXPERTOS: NUTRICIONISTA DANDO CONSEJOS DE ALIMENTACIÓN.</b></p> <p>“Entrevista a Eliana Reyes, nutrióloga Programa Obesidad y Diabetes Clínica UAndes, sobre alimentación en cuarentena”</p>	<p><b>PROMOVER CUÑAS AMIGABLES Y POSITIVAS QUE EXPRESEN SOLUCIONES: “HAY PREOCUPACIÓN EN TORNO A LA ALIMENTACIÓN QUE ESTARÍAN TENIENDO LAS PERSONAS EN LOS PROCESOS DE CUARENTENA”</b></p> <p>Fuentes no expertas, del mundo de la farándula o el espectáculo dando consejos:</p> <p>Michelle Carvalho entrega consejos de dieta: “el proceso para lograr tus objetivos tardará cuatro meses, en ese tiempo debes aceptarte y quererte”</p>
<p><b>VER EJEMPLOS</b></p>	

## EJEMPLOS DE ARTÍCULOS PERIODÍSTICOS

POSITIVO	NEGATIVO
<p><b>PROPUESTAS CONCRETAS:</b></p> <p>“6 ejercicios para realizar en espacios reducidos”</p>	<p><b>ALERTAR CIFRAS NEGATIVAS SIN PROPONER SOLUCIONES, COMO RUTINAS O EJERCICIOS</b></p> <p>“Alertan por baja actividad física en tiempos de covid-19”</p>
<p><b>REFERENTE AMIGABLE: PREPARADORA FÍSICA CUENTA SU TRAYECTORIA Y ENTREGA BENEFICIOS DEL DEPORTE:</b></p> <p>“La música y actividad física otorgan instancias para relajarse y sentirse mejor”</p>	<p><b>OBESIDAD COMO TEMA TRIVIAL Y DE CORTO PLAZO:</b></p> <p>“Entrevista a Jean Carlo Petaccia y su nuevo emprendimiento en Miami que te hace perder muchos kilos de manera fácil”</p>
<p><b>EJEMPLOS COTIDIANOS ALCANZABLES Y REALES:</b></p> <p>“A Joaco (Niemann, golfista) le gusta comer bien y sano, para sentirse saludable y con energía”</p>	<p><b>EVITAR CALIFICAR COMO “DRAMA” O ADJETIVOS NEGATIVOS:</b></p> <p>“Yann Yvin contra el drama de la obesidad infantil”</p>
<p><b>VER EJEMPLOS</b></p>	

CAPÍTULO IV

# EL EXCESO DE PESO COMO RESPONSABILIDAD COMPARTIDA

## — 01

Evite mostrar a quienes padecen esta enfermedad como responsables últimos de su condición. Busque resaltar los planes de alimentación integrales evitando centrarse en fechas concretas o temporadas específicas del año, como las temporadas de la primavera y el verano.

## — 02

Describa las políticas de los gobiernos y las instituciones locales, regionales y nacionales en la prevención de la obesidad (planes de actividad física, capacitaciones en nutrición saludable para padres en las escuelas).

## — 03

Haga hincapié en los programas, planes y proyectos en los que se busca tratar la obesidad que ya existen (acceso a medicación, programas de adelgazamiento, tratamientos hormonales, cirugías bariátricas, acompañamiento psicológico, grupos de autoayuda, entre otros).



## — 04

Recuerde que la obesidad es una enfermedad que involucra a toda la comunidad.

Los datos duros indican que en Chile dos de cada tres adultos son obesos y casi uno de cada dos niños tiene exceso de peso. Superar esta situación exige una mirada socialmente integradora y una cultura del cuidado cuyo objetivo sea mejorar la calidad y la extensión de la vida.

## — 05

El exceso de peso causa otras enfermedades o está asociado a otras enfermedades.

Es importante transmitir que atacar esta dolencia impacta directamente en una mejor salud pública a futuro.



## EJEMPLOS DE ARTÍCULOS PERIODÍSTICOS

POSITIVO	NEGATIVO
<p><b>PLAN PILOTO REDUCE OBESIDAD:</b></p> <p>“Con apoyo familiar y premios, plan piloto redujo el sobrepeso escolar”</p>	<p><b>EVITAR CALIFICAR COMO “DRAMA” O ADJETIVOS NEGATIVOS:</b></p> <p>“Cómo enfrentar el drama de la obesidad infantil en Chile”</p>
<p><b>PROPUESTA MÉDICA CONCRETA:</b></p> <p>“Equipo médico presenta proyecto para ayudar a combatir la obesidad en colegios”</p>	<p><b>DIAGNÓSTICOS DESCARNADOS SIN PRESENTAR SOLUCIONES POSITIVAS.</b></p> <p>“Crudo diagnóstico sobre la situación alimentaria de Chile”</p>
<p><b>PROPUESTA TECNOLÓGICA CONCRETA:</b></p> <p>“Lanzan aplicación que te acompaña y guía para evitar lesiones al hacer ejercicio”</p>	<p><b>EVITAR ESTEREOTIPOS DE BELLEZA CON CONCEPTOS COMO “MISIÓN DEL VERANO”:</b></p> <p>“‘Misión verano’: prevenir lesiones al hacer ejercicio”</p>
<p><b>CONSEJOS CONCRETOS:</b></p> <p>“Cómo mantener una alimentación equilibrada durante fiestas patrias”</p>	<p><b>MIRADA INDIVIDUALISTA Y DE CORTO PLAZO:</b></p> <p>“¿Es posible bajar los 3 o 4 kilos extras ganados el 18?”</p>
<b>VER EJEMPLOS</b>	

## EJEMPLOS DE ARTÍCULOS PERIODÍSTICOS

POSITIVO	NEGATIVO
<p><b>CHILENA CREA RECETARIO COVID:</b></p> <p>“Chilena patiperra lanza primer recetario Covid-19 en modo cuarentena”</p>	<p><b>EVITAR UNA MIRADA SUPERFICIAL DE LA OBESIDAD REFIRIÉNDOSE A LOS “KILOS EXTRAS”:</b></p> <p>“Chilena lanza recetario Covid-19 para que bajes los kilos extras”</p>
<p><b>LIBROS INFANTILES:</b></p> <p>“Liberan colección de cuentacuentos que aborda temas como el manejo de la rabia, la obesidad y el compañerismo”</p>	<p><b>DIAGNÓSTICO CRUDO Y PESIMISTA:</b></p> <p>“Dadas las cifras alarmantes, liberan colección de cuentacuentos que aborda temas como la obesidad”</p>
<p><b>LACTANCIA MATERNA:</b></p> <p>Lactancia materna como factor protector frente a obesidad infantil”.</p>	<p><b>DIAGNÓSTICO CRUDO Y PESIMISTA:</b></p> <p>“En Chile la obesidad infantil alcanzó niveles alarmantes y amenaza con transformarse en un problema de salud pública de consecuencias insospechadas en la siguiente década”</p>

[VER EJEMPLOS](#)



ESTE MANUAL CONTÓ CON EL PATROCINIO DE NOVO NORDISK