

Acerca de Health at Every Size® (HAES®)

Las conversaciones e ideas que sirvieron de base para lo que se convertiría en Health at Every Size®¹ Se remontan al movimiento de derechos civiles de la década de 1960. A través de las muchas y variadas conversaciones sobre la opresión a la que se enfrentan las personas gordas en la atención médica y en nombre de la salud, surgieron grupos de (en su mayoría) profesionales que discutían un enfoque alternativo para proporcionar atención médica a las personas gordas que no se centraban en la pérdida de peso.

A finales de la década de 1990, este enfoque se llamaba Health at Every Size®. En 2003, cuando se formó ASDAH², la primera versión de los Principios de Health at Every Size® se creó sobre la base de los marcos relacionados existentes. Los principios se revisaron en 2013 y de nuevo más recientemente en 2024. El Health at Every Size® Framework of Care (Marco de atención de Salud en todas las tallas), se creó en 2024.

Los principios de Salud en Todas las Tallas sirven como guías para nuestro trabajo. Son creencias duraderas que subyacen a nuestro trabajo, incluso a medida que el mundo cambia, a medida que la ciencia evoluciona y emerge nueva información. El Marco de atención de Salud en todas las tallas sirve como una hoja de ruta para que los proveedores se alineen con HAES®. Los proveedores de Salud en Todas las Tallas, trabajan para incluir todos los elementos del Marco de Atención en su aprendizaje y práctica. Salud en Todas las Tallas es un modelo en constante evolución y los proveedores alineados con él, están comprometidos con el aprendizaje continuo para mantenerse al día.

Principios de Salud en todas las tallas (HAES®)

- **La atención médica es un derecho humano para las personas de todos los tamaños, incluidas las que están en el extremo más alto del espectro de las tallas.**
 - Las personas de todos los tamaños, incluidas las que están en el extremo más grande del espectro de tallas, tienen derecho a la atención médica sin excepción. El acceso de las personas gordas a una atención médica compasiva e integral no debe depender de la obtención de un cierto IMC³, perseguir la pérdida de peso y/o considerar la salud como un valor o una búsqueda activa.

¹ Este término es ampliamente reconocido como “Salud en todas las tallas”, en la comunidad de habla hispana.

² ASDAH: Association for size diversity and health.

³ IMC: índice de masa corporal.

- **El bienestar, el cuidado y la sanación son recursos que son a la vez colectivos y profundamente personales.**
 - Debido a que la salud existe en un continuo que varía con el tiempo y las circunstancias para cada individuo, Salud en Todas las tallas(HAES®) tiene como objetivo centrarse en el bienestar, el cuidado y la sanación. Estos son recursos de los que todos podemos sacar para satisfacer nuestras necesidades. Y podemos hacer que otros viertan esos recursos en nosotros y viceversa. El cuidado comunitario y la ayuda mutua son clave. Los proveedores y partidarios de Salud en Todas las tallas(HAES®) deben trabajar para promover y crear las condiciones que apoyen el bienestar, es decir, cuidado ambiental, el aire y agua limpios, el acceso equitativo a los alimentos y más. Cada persona es la experta de su propio cuerpo y debe tener derecho a tomar decisiones autónomas sobre su salud y bienestar, incluyendo cómo valoran o priorizan la salud entre todos los demás aspectos importantes que componen una vida.

- **Se proporciona una atención completa, solo cuando está libre de sesgo contras las personas gordas y se ofrece pensando en las personas de todos los tamaños.**
 - El sesgo contra las personas gordas y la gordofobia son perjudiciales para la salud y el bienestar de todas las personas, especialmente las personas gordas. Cuando la investigación en salud, la política de salud, la educación sanitaria y la prestación de atención no incluyen el espectro completo del tamaño humano, perjudica a las personas de todos los tamaños y es la antítesis de Salud en Todas las tallas(HAES®) . Aquellos que brindan atención alineada con Salud en Todas las tallas(HAES®) deben esforzarse por dismantelar el sesgo contra las personas gordas de forma personal y sistémica, con el fin de proporcionar atención a todos los cuerpos.

- **La salud es una construcción sociopolítica que refleja los valores de la sociedad.**
 - La forma en que nuestra sociedad define actualmente la salud tiene sus raíces en la supremacía blanca, el racismo anti negro, el capacitismo y el salutismo. A medida que los valores de nuestra sociedad se arraigan más en la liberación colectiva, tenemos la oportunidad de examinar y redefinir críticamente la salud, la enfermedad y padecimientos. Sin embargo, independientemente de la definición de salud, el acceso a la atención nunca debe depender del estado de salud de un individuo o de la comunidad, la búsqueda de la salud o el cumplimiento de las recomendaciones de salud.

Marco de atención de Salud en Todas las tallas(HAES®) :

El Marco de Atención de Salud en Todas las tallas(HAES®) fue desarrollado entre 2022 y 2024 para servir como una guía para los proveedores de atención médica que adopten el enfoque de Salud en Todas las tallas(HAES®). Estos elementos principales son todos igualmente necesarios en la prestación de una atención médica alineada con Salud en Todas las Tallas, y aunque están numerados para facilitar la referencia de cada elemento, no existe una jerarquía. Se pueden considerar como las vigas de un puente, cada una vital para la estabilidad del marco. Sin alguna de estas, la atención médica alineada con Salud en Todas las tallas(HAES®) no es posible. Ninguno de estos es estático. Se requiere aprendizaje continuo para mantenerse actualizado y mejorar continuamente la atención alineada con HAES®.

1. Fundamentación en marcos liberadores

- a. HAES® no es un marco liberador o un movimiento de justicia social en sí mismo, sino que tiene como objetivo alinearse con otros movimientos para avanzar en el camino hacia la liberación para todos. Nos mantenemos comprometidos con el aprendizaje continuo de líderes del pensamiento de la liberación, la liberación negra, la liberación de las personas gordas, la justicia para personas con discapacidad/discas⁴, la liberación queer, el mujerismo, el feminismo interseccional y muchos otros movimientos conocidos y aún no conocidos que trabajan hacia la liberación de todas las personas. Sin este compromiso, nuestro trabajo corre el riesgo de contribuir a la opresión de los más marginados en la búsqueda de una falsa sensación de liberación para unos pocos.

2. Autonomía corporal del paciente

- a. Si bien este concepto se aplica con más facilidad en entornos de atención médica como el derecho del paciente a rechazar procedimientos médicos, se aplica menos comúnmente al derecho del paciente a elegir cómo proceder con un plan de tratamiento después de recibir todas las opciones e información sobre los riesgos y beneficios conocidos (y desconocidos). La mayoría de las restricciones basadas en el IMC y la práctica generalizada de negar la atención hasta que se cumplan algunos otros criterios (por ejemplo, pérdida de peso, realizar primeramente

⁴La reapropiación del término "discas" surge como una forma de empoderamiento para las personas con discapacidad, desafiando estereotipos y promoviendo la inclusión. Al reclamar esta palabra, están tomando el control de su propia identidad y despojándola de connotaciones negativas, transformándola en una expresión de orgullo y pertenencia. Es un acto de resistencia que busca generar un impacto positivo en la percepción y la representación de la diversidad humana.

intervenciones “de estilo de vida”, intento de un cierto tratamiento antes de considerar otras opciones, etc.) son violaciones de la autonomía del paciente en la mayoría de los casos. Los proveedores alineados con Salud en Todas las tallas(HAES®) honran la autonomía del paciente de la manera más amplia posible cuando es ético hacerlo.

3. Consentimiento informado

- a. Los pacientes tienen derecho al consentimiento informado. Este concepto también es común en el sistema de salud actual, pero no se practica a través de la lente de liberación para todos. El consentimiento informado debe incluir lo que no sabemos tanto como lo que sabemos. Por ejemplo, los investigadores a menudo excluyen a las personas en ciertos rangos del IMC de los estudios sobre la eficacia del tratamiento, lo que lleva a lagunas en nuestro conocimiento médico. Las ideas gordofóbicas y salutistas influyen en lo que creemos que es el mejor curso de tratamiento, o incluso en si los proveedores comparten o no cierta información. En su lugar, el consentimiento informado debe proporcionarse sin prejuicios y con un enfoque en la autonomía del paciente.

4. Cuidado compasivo

- a. El cuidado compasivo para nuestros pacientes se trata de desarrollar empatía (no lástima) por la amplia gama de experiencias de vida que influyen en el estado de salud de un individuo y su relación con la salud y el sistema de atención médica. Los proveedores alineados con Salud en Todas las Tallas, buscamos historias diferentes a las nuestras para ampliar nuestra comprensión del mundo y la diversidad de experiencias que contiene, de manera que la atención se brinde a través de un lente compasivo en constante expansión hacia nuestros pacientes.

5. Análisis crítico, aplicación y ejecución de investigación y recomendaciones médicas relacionadas con el peso

- a. El sesgo en contra de las personas gordas ha desempeñado un papel profundo en la configuración de la investigación médica y las recomendaciones ampliamente utilizadas en el sistema de salud actual. Una de las principales raíces de la actual comunidad de Health at Every

Size® fue un grupo de activistas gordos conocidos colectivamente como Fat Underground que comenzaron a cuestionar sus experiencias de atención médica y los consejos que recibieron de los profesionales de la salud. Descubrieron que la investigación sobre salud y peso no estaba alineada con las recomendaciones de sus profesionales de la salud.

- b. Los problemas que sacaron a la luz persisten hoy en día, y en muchos casos han empeorado. Los proveedores deben considerar la forma en que el sesgo por peso ha influido en el diseño de investigación y la interpretación de estudios que sustentan su formación, recomendaciones clínicas y políticas que afectan a las personas gordas.

6. Habilidades y equipos para proporcionar una atención compasiva e integral para los cuerpos de las personas gordas

- a. Desarrollar la empatía por los demás es solo una parte de proporcionar atención compasiva. Los proveedores también deben desarrollar las habilidades para proporcionar atención de manera compasiva e integral y proporcionar equipos diseñados para todo el espectro de cuerpos gordos. Desde aprender formas apropiadas de abordar el pedir información acerca del peso, exámenes físicos en cuerpos más grandes, hasta habilidades para administrar diversos tratamientos en cuerpos más grandes, los proveedores deben aprender lo necesario para una atención alineada con Salud en Todas las tallas(HAES®) que su formación no cubrió.

7. Funciones y responsabilidades del proveedor

- a. Los proveedores alineados con Salud en Todas las Tallas, aplican marcos éticos y liberadores para entender sus roles y responsabilidades al momento de brindar atención. Esto es especialmente importante cuando el sistema médico actual está configurado de manera que los proveedores son los que tienen las diferentes llaves para acceder a las diversas formas de cuidado médico posibles. Además, los proveedores alineados con Salud en Todas las Tallas, cuentan con un marco ético que los guía para entender cómo apoyar a los pacientes de manera que se favorezca la reducción de daños en un mundo donde prevalece el sesgo por peso.

8. Herramientas que apoyan el bienestar y la sanación sin contribuir a la opresión

- a. Los proveedores alineados con Salud en Todas las tallas(HAES®), están equipados con herramientas que respaldan los objetivos de salud de los pacientes sin enfocarse en la pérdida de peso. Esto incluye reaprender herramientas cooptadas por la industria de la pérdida de peso, como la nutrición y la actividad física, así como el aprendizaje de recursos para ayudar a nuestros pacientes a replantear su relación con la alimentación y el movimiento en consonancia con sus valores. Los proveedores alineados con Salud en Todas las Tallas, aprenden acerca de y ofrecen tratamientos para diversas afecciones de salud que no dependen de la pérdida de peso.

9. Abordar tu propio sesgo por peso

- a. Los proveedores deben examinar sus sesgos internalizados y externalizados relacionados con el peso, incluidos los proveedores gordos. Todo el mundo tiene sesgos, y abordar nuestras creencias, actitudes y prácticas que pueden estar arraigadas en prejuicios es fundamental para hacer espacio para una práctica alineada con Salud en todas las tallas.

10. Abordar el sesgo anti gordo sistémico

- a. Los proveedores de Salud en todas las tallas, están comprometidos con el trabajo continuo para abordar el sesgo anti gordo sistémico. Desde nuestros colegas hasta el lugar de trabajo y la política del gobierno, debemos comprometernos a abolir el IMC, dismantelar el Complejo Industrial Médico y crear las condiciones para que la atención de todas las personas se realice plenamente.