

El enfoque Health At Every Size

Association for Size Diversity and Health (ASDAH) afirma una definición holística de la salud, que no puede caracterizarse simplemente como la ausencia de dolencias, limitaciones o enfermedades físicas o mentales. Más bien, la salud existe en un continuo que varía con el tiempo y las circunstancias de cada individuo. La salud debe concebirse como un recurso o una capacidad al alcance de todos, independientemente del estado de salud o el nivel de capacidad, y no como un resultado u objetivo de la vida. La búsqueda de la salud no es un imperativo moral ni una obligación individual, y el estado de salud nunca debe utilizarse para juzgar, oprimir o determinar el valor de una persona.

El planteamiento de Health At Every Size (HAES®) surge de los debates entre profesionales sanitarios, consumidores y activistas que rechazan tanto el uso del peso, la talla o el IMC como indicadores de salud, como el mito de que el peso es una elección. El modelo HAES es un enfoque para la toma de decisiones tanto políticas como individuales. Aborda las fuerzas generales que favorecen la salud, como el acceso seguro y asequible. También ayuda a las personas a encontrar prácticas sostenibles que favorezcan el bienestar individual y comunitario. El enfoque HAES honra el poder curativo de las conexiones sociales, evoluciona en respuesta a las experiencias y necesidades de una comunidad diversa y se basa en un marco de justicia social.

Los principios de Health At Every Size® son

1. Inclusión del peso: Aceptar y respetar la diversidad inherente a las formas, tamaños y tallas y rechazar la idealización o patologización de pesos específicos.
2. Mejora de la salud: Apoyar las políticas sanitarias que mejoran e igualan el acceso a la información y los servicios, y las prácticas personales que mejoran el bienestar humano, incluida la atención a las necesidades individuales físicas, económicas, sociales, espirituales, emocionales y de otro tipo.
3. Atención respetuosa: Reconocer nuestros prejuicios y trabajar para acabar con la discriminación, el estigma y los prejuicios relacionados con el peso. Proporcionar información y servicios partiendo de la base de que la situación socioeconómica, la raza, el sexo, la orientación sexual, la edad y otras identidades son diferentes. orientación sexual, la edad y otras identidades influyen en el estigma del peso, y apoyar entornos que aborden estas desigualdades.
4. Comer para el bienestar: Promover una alimentación flexible e individualizada basada en el hambre, la saciedad, las necesidades nutricionales y el placer, en lugar de cualquier plan de alimentación regulado externamente y centrado en el control del peso.
5. Movimiento para mejorar la vida: Apoyar actividades físicas que permitan a personas de todos los tamaños, capacidades e intereses disfrutar del movimiento, en el grado que elijan.



The Health At Every Size® Approach

The Association for Size Diversity and Health (ASDAH) affirms a holistic definition of health, which cannot be characterized as simply the absence of physical or mental illness, limitation, or disease. Rather, health exists on a continuum that varies with time and circumstance for each individual. Health should be conceived as a resource or capacity available to all regardless of health condition or ability level, and not as an outcome or objective of living. Pursuing health is neither a moral imperative nor an individual obligation, and health status should never be used to judge, oppress, or determine the value of an individual.

The framing for a Health At Every Size (HAES®) approach comes out of discussions among healthcare workers, consumers, and activists who reject both the use of weight, size, or BMI as proxies for health, and the myth that weight is a choice. The HAES model is an approach to both policy and individual decision-making. It addresses broad forces that support health, such as safe and affordable access. It also helps people find sustainable practices that support individual and community well-being. The HAES approach honors the healing power of social connections, evolves in response to the experiences and needs of a diverse community, and grounds itself in a social justice framework.

The Health At Every Size® Principles are:

1. **Weight Inclusivity:** Accept and respect the inherent diversity of body shapes and sizes and reject the idealizing or pathologizing of specific weights.
2. **Health Enhancement:** Support health policies that improve and equalize access to information and services, and personal practices that improve human well-being, including attention to individual physical, economic, social, spiritual, emotional, and other needs.
3. **Respectful Care:** Acknowledge our biases, and work to end weight discrimination, weight stigma, and weight bias. Provide information and services from an understanding that socio-economic status, race, gender, sexual orientation, age, and other identities impact weight stigma, and support environments that address these inequities.
4. **Eating for Well-being:** Promote flexible, individualized eating based on hunger, satiety, nutritional needs, and pleasure, rather than any externally regulated eating plan focused on weight control.
5. **Life-Enhancing Movement:** Support physical activities that allow people of all sizes, abilities, and interests to engage in enjoyable movement, to the degree that they choose.

<https://asdah.org/health-at-every-size-haes-approach/>