

Control de Peso



Lograr y mantener un peso saludable puede ser un reto, pero el llevar un estilo de vida saludable, incluyendo la actividad física y la alimentación saludable, ayuda a perder peso. Más del 70% de los adultos tienen sobrepeso u obesidad. Este peso adicional presenta un aumento en el riesgo de desarrollo de problemas en la salud, por ejemplo, diabetes, enfermedades cardíacas y enfermedades renales, entre otras.

Factores de riesgo

- **Antecedentes familiares:** El desarrollo del sobrepeso es mayor si uno o ambos padres tienen sobrepeso u obesidad.
- **Raza u origen étnico:** Algunos grupos que incluyen minorías raciales y étnicas tienen mayor probabilidad de tener obesidad.
- **Edad:** Mayormente, las personas aumentan de peso a medida que envejecen.
- **Mala alimentación:** Las personas consumen muchos alimentos y bebidas con alto contenido de calorías, azúcar y grasa saturadas.
- **Sedentarismo:** Pasar mucho tiempo sentado o acostado, por ejemplo, viendo televisión.



Complicaciones

El no tener un control del peso aumenta el desarrollo de ciertas complicaciones, tales como:

- Diabetes
- Hipertensión (presión arterial alta)
- Ataque o derrame cerebral
- Apnea del sueño o problemas respiratorios
- Colesterol LDL alto
- Dolores corporales y dificultad con el funcionamiento físico
- Enfermedades mentales (depresión, ansiedad)



Prevención

Para prevenir el sobrepeso u obesidad es importante llevar a cabo una alimentación saludable y actividad física. Algunas recomendaciones son: limitar el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar, sal y grasas saturadas. Realizar, al menos, 150 minutos de actividad física a la semana y reducir el consumo de alcohol.

Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

APS Health 787-641-9133

Referencias

<https://www.cdc.gov/healthy-weight-growth/food-activity/overweight-obesity-impacts-health.html>
<https://medlineplus.gov/weightcontrol.html>
<https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/nih-noticias-de-salud/control-de-peso-saludable>

Preparado por Educadores en Salud licenciados.

Revisado en marzo 2025.

©First Medical Health Plan, Inc