



Obesidad

La obesidad significa que su índice de masa corporal (IMC) es superior a 30%. El médico o nutricionista utiliza la estatura y el peso para calcular su IMC. Usted está en mayor riesgo de obesidad si uno o ambos padres son obesos. Puede hacer cambios ahora que le ayudarán a ser saludable, activo y hacer las actividades que disfruta con mayor facilidad. Los cambios también ayudan a crear hábitos saludables que se podrá aprovechar para el resto de su vida.

¿Cuáles son los riesgos de la obesidad?

La obesidad puede causar muchos problemas de salud, entre ellos:

- Lesiones o la discapacidad física
- Diabetes (nivel alto de azúcar en la sangre)
- Presión arterial elevada
- Colesterol elevado
- Enfermedad cardíaca
- Derrame cerebral
- Enfermedades del hígado o de la vesícula biliar
- Cáncer de colon, de pecho, de próstata, de hígado o de riñón
- Apnea del sueño
- Artritis o gota

¿Qué necesita saber acerca de las pruebas de detección?

Las pruebas de detección se realizan para comprobar la existencia de enfermedades antes de que se presenten signos o síntomas. Si tiene entre 35 y 70 años, puede comprobar su nivel de azúcar en la sangre cada 3 años para detectar signos de prediabetes o diabetes. La presión arterial elevada puede conducir a un derrame cerebral o a otros problemas.

¿Cuál es el tratamiento para la obesidad?

La meta de los tratamientos es ayudarle a bajar de peso para mejorar su estado de salud. Una reducción mínima del índice de masa corporal puede reducir el riesgo de muchos problemas de salud.

- **Cambios en el estilo de vida** incluye tomar decisiones para consumir alimentos saludables y realizar una actividad física con regularidad.

- **Medicamentos** pueden ayudar a bajar de peso cuando se usan junto con alimentos saludables y actividad física.
- **Cirugía** si su índice de masa corporal es alto y presenta otros problemas de salud. Existen varios tipos de cirugía para adelgazar.

¿Cómo puede perder peso de manera efectiva?

- **Propóngase metas accesibles y realistas.** Un ejemplo de una meta accesible es caminar 20 minutos los 5 días de la semana. Otro objetivo puede ser perder 5% de su peso corporal.
- **Busque una red de apoyo.** Coméntele a sus amigos, familiares y compañeros de trabajo sobre sus metas y solicite que lo apoyen. Invite a un amigo a realizar ejercicios juntos o acuda a un grupo de motivación para bajar de peso.
- **Maneje el estrés.** Deshágase de alimentos altos en calorías en su hogar o en el trabajo que le provoque comer en exceso. En la cocina tenga una canasta con frutas frescas.
- **Registre lo que come y bebe.** Escriba la cantidad de tiempo que pasa realizando una actividad física durante el día. Pésese una vez a la semana y anótelos en su diario.



¿Qué cambios en los hábitos de alimentación debe hacer?

Consuma menos de 500 a 1.000 calorías al día de las que usted actualmente consume para perder entre 1 a 2 libras a la semana. Los siguientes cambios le ayudarán a disminuir la cantidad de las calorías que normalmente consume:

- **Reduzca el tamaño de las porciones.** Utilice platos pequeños que no midan más de 9 pulgadas de diámetro. Llene la mitad del plato con frutas y vegetales. Utilice las tazas medidoras para proporcionar los alimentos hasta que sepa cómo se ve el tamaño de una porción.

Tamaño de las porciones para adultos

Verduras 1 taza = puño		
Frutas 1 mediana o 1 taza = puño		
Pan integral 1 rebanada = mano plana		
Granos enteros, como el arroz ½ taza = ½ puño		
Lácteos bajos en grasa 1½ onza = dedo índice 1 taza = puño		
Frijoles cocidos ½ taza = ½ puño		
Carne magra o pescado 3 onzas = palma		
Grasa, como la mantequilla 1 cucharada = pulgar		

- **Consuma 3 comidas y 1 ó 2 meriendas al día.** Planifique sus comidas con anticipación. Prepare y consuma alimentos preparados en la casa todo el tiempo que le sea posible. Coma lentamente. No omita ninguna comida porque esto puede conducir a comer más a una hora más tarde del día.
- **Consuma frutas y vegetales con todas las comidas.** Éstas son bajas en calorías y altas en fibra le ofrecerá sensación de satisfacción. Utilice las hierbas para sazonar las verduras al vapor.
- **Consuma pollo o pescado al horno o la parrilla.** Estas proteínas son más bajas en calorías y grasas que la carne magra. Limite los establecimientos de comidas rápidas.

- Limite la cantidad de azúcar que consume, incluyendo las bebidas azucaradas.
- Limite el consumo de alcohol.

¿Qué cambios de actividad debería hacer?

La actividad física le ayuda a quemar calorías, fortalecer sus músculos, disminuye el estrés y la depresión, mejora su estado de ánimo y puede ayudarlo a dormir mejor. Consulte con su médico antes de comenzar un régimen de ejercicios.

- **Realice actividad física por lo menos por 30 minutos 5 días a la semana.** Comience despacio. Aparte tiempo cada día para una actividad física que usted disfrute y que le sea conveniente. Es mejor realizar tanto un programa de pesas como una actividad para aumentar su ritmo cardíaco, como caminar, montar en bicicleta o nadar.
- **Busque formas para ser más activo.** Realice una actividad de jardinería y limpiar la casa. Suba las escaleras en vez de utilizar el elevador. En su tiempo libre concurra a eventos que le exijan caminar.



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 médico, por favor visite su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

Referencias:

CareNotes. Micromedex. Recuperado de © Copyright IBM Corporation 2022

Preparo por Educadores en Salud licenciados. Revisado en enero de 2022. © First Medical Health Plan, Inc.