



¿Qué es la obesidad?

La obesidad implica que usted tiene más grasa corporal que la saludable. Tener demasiada grasa corporal puede causar problemas de salud graves. Incluso puede acortar su vida. Hay muchos factores que inciden en su peso.

Por ejemplo:

- Los tipos de alimentos que consume
- El nivel de actividad que desarrolla
- Sus antecedentes familiares
- Sus hábitos de sueño
- Tomar ciertos medicamentos
- Sufrir estrés o depresión
- Ciertos problemas de salud

¿De qué manera la obesidad afecta mi salud?

La obesidad puede causar:

- Enfermedad cardíaca
- Diabetes
- Cáncer
- Apnea del sueño
- Presión arterial alta
- Dolor en las articulaciones
- Dificultad para respirar
- Disminución de la energía

¿Cómo se diagnostica?

- El médico le preguntará sobre su historial de salud y peso. Le puede preguntar sobre sus hábitos alimenticios, su nivel de actividad y sus intentos anteriores de pérdida de peso.
- El médico tomará su peso y su estatura para calcular su índice de masa corporal (IMC).



Si está en la zona roja, un tratamiento y, posiblemente, una cirugía podrían salvarle la vida

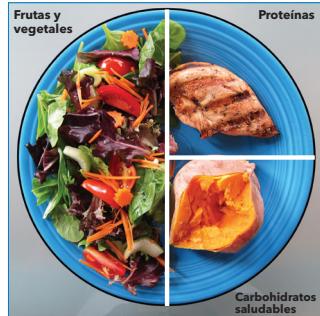
- Se le realizará un examen físico.
- Es posible que se le hagan análisis de sangre sencillos.

¿Cómo se trata? El médico hablará con usted sobre cómo puede perder peso. Revisará los medicamentos que toma para ver si alguno de ellos podría estar causando el aumento de peso. También descartará otras causas de obesidad que puedan tratarse, como algún trastorno de tiroides.

Incluso una pequeña pérdida de peso puede mejorar su salud y reducir su riesgo de sufrir complicaciones como la diabetes. Juntos, acordarán un objetivo de pérdida de peso y un plan que sea adecuado para usted.

Usted puede implementar algunas de estas estrategias:

- Adoptar una dieta reducida en calorías que incluya muchas frutas y vegetales.
- Limitar las carnes rojas, los alimentos procesados (papas fritas, galletas dulces, cereales azucarados) y las bebidas endulzadas con azúcar como refrescos y jugos.
- Comer fuera de casa con menos frecuencia.
- Aumentar lentamente la actividad física. Comenzar de a poco y hacer hasta 150 minutos de ejercicio por semana (aproximadamente 30 minutos al día, la mayoría de los días de la semana). Incluir actividades de fortalecimiento muscular al menos 2 días a la semana.
- Buscar una red de apoyo. Hay muchas aplicaciones y grupos para perder peso en línea y presenciales, como Weight Watchers.
- Garantizar que duerma más de 6 horas cada noche.



¿Qué dieta es mejor para la pérdida de peso a largo plazo?

Las investigaciones demuestran que no hay mucha diferencia en la pérdida de peso a largo plazo entre diferentes planes de alimentación. Lo más

importante es encontrar un plan que a usted le resulte fácil de seguir y que le haga sentirse bien. Muchas dietas populares se parecen porque recomiendan proteínas magras, vegetales, frutas y algunas grasas saludables (frutos secos, aguacates) mientras limitan los carbohidratos refinados (azúcar, la mayoría de los panes, arroz blanco y refrigerios). Entre las dietas alternativas, algunas también incluyen el reemplazo de comida y ayunos intermitentes.

¿Necesitaré un medicamento o una cirugía para perder peso?

Si no logra perder peso suficiente solo con dieta y ejercicio, es posible que el médico le hable sobre medicamentos que ayudan a perder peso. Hay varios tipos de diferentes disponibles. Si tiene un grado alto de obesidad y otros problemas de salud derivados, la cirugía puede ser una opción. Le permite reducir la cantidad de alimentos que su cuerpo puede tomar y ayudarle a comer menos.

Pregúntele a su médico:

- ¿Cuánto peso debería perder?
- ¿Cuántas calorías debo consumir para perder peso?
- ¿Cómo puedo aumentar mi actividad física?
- ¿Dónde puedo encontrar apoyo para perder peso?
- No puedo dejar de comer, ¿qué debo hacer?
- ¿Alguno de los medicamentos que tomo me hace ganar peso? ¿Puedo cambiarlo por uno alternativo?
- ¿Debo considerar la posibilidad de tomar un medicamento que me ayude a perder peso?
- ¿Debo considerar la posibilidad de someterme a una cirugía para perder peso?

Notas:

Para obtener más información, visite:

Medline Plus: medlineplus.gov/obesity.html

Calculadora de IMC: www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/BMI/bmicalc.htm