

SU PROVEEDOR DE MOTION MSK

le ha informado que perder el exceso de peso puede ayudar a reducir su dolor y mejorar su salud física general. **Mostrado abajo se enseña como perder algunos kilos de más le ayudará a disminuir y alejar el dolor:**



PRESIÓN REDUCIDA EN LAS ARTICULACIONES

- El exceso de peso pone más presión sobre las articulaciones, como las rodillas y caderas, lo que puede provocar dolor y malestar.
- Por ejemplo, la literatura muestra que para la articulación de la rodilla, cada libra de peso corporal equivale a 4 libras. ¡Así que una pérdida de peso de 10 libras se siente como una pérdida de peso de 40 libras para tus rodillas! Este efecto también es similar en muchas otras articulaciones del cuerpo.



MOVILIDAD MEJORADA

- Perder peso puede hacer que sea más fácil moverse y participar en actividades que han sido difíciles o dolorosas antes.
- La movilidad mejorada permite más ejercicio, que puede ayudar a aliviar el dolor asociado con condiciones dolorosas.



SALUD EN GENERAL MEJORADA

- Pérdida de peso, respaldada por evidencia adicional, no sólo puede mejorar su dolor pero significativamente mejora estas áreas del estilo de vida: Sueño, Energía y Salud Mental.

¡SEGUIMIENTO DE SU PESO!

Seguimiento de su peso puede ayudarle a mantenerse al tanto de su progreso y motivarte para seguir haciendo opciones de estilo de vida saludables.

CONSEJOS PARA EL ÉXITO:

- *Controla tu peso al mismo tiempo.*
- *Apunte a hacerlo diariamente, pero puede comenzar semanalmente.*
- *La pérdida de peso no siempre se refleja en la báscula.*
- *Otra forma de seguir el progreso es prestar atención a cómo se siente tu ropa a medida que avanzas.*