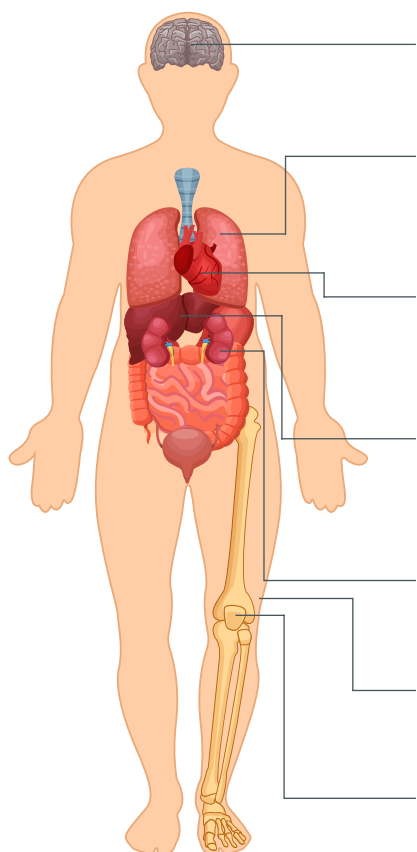


La obesidad es un problema de salud creciente en los Estados Unidos. En los últimos 30 años, las tasas de obesidad han aumentado considerablemente. Algunas causas incluyen cambios en la industria alimentaria, así como estilos de vida menos activos en todo el país.

Tener sobrepeso u obesidad es un problema médico. El sobrepeso o la obesidad pueden causar graves problemas de salud a largo plazo. El exceso de peso daña al cuerpo y puede provocar diabetes tipo 2, presión arterial alta y niveles elevados de colesterol y/o triglicéridos.

Complicaciones de la obesidad

El exceso de peso afecta a casi todas las partes del cuerpo. La obesidad puede aumentar el riesgo de problemas de salud, como los que se enumeran a continuación.



Accidente cerebrovascular (derrame): la obesidad aumenta el riesgo de presión arterial alta y diabetes, los cuales aumentan el riesgo de sufrir un derrame cerebral.

Apnea del sueño y enfermedades pulmonares: la obesidad aumenta el riesgo de algunos tipos de enfermedades pulmonares y la apnea del sueño, un trastorno en el que la respiración se interrumpe repetidamente durante el sueño. La apnea del sueño también puede causar un aumento de la presión arterial.

Enfermedades cardíacas: la obesidad aumenta el riesgo de tener presión arterial alta y diabetes, las cuales aumentan el riesgo de sufrir un ataque cardíaco. La obesidad también aumenta el riesgo de desarrollar insuficiencia cardíaca.

Enfermedades del hígado y la vesícula biliar: la obesidad puede causar hígado graso. Esto puede provocar cicatrización del hígado o cirrosis, e incluso insuficiencia hepática si no se trata. La obesidad también aumenta el riesgo de desarrollar cálculos biliares.

Enfermedad renal: la obesidad aumenta el riesgo de presión arterial alta y diabetes, las cuales aumentan el riesgo de enfermedad renal. El exceso de peso también somete a los riñones a un mayor esfuerzo.

Salud de la piel: la humedad en los pliegues de la piel puede causar infecciones cutáneas. La obesidad también puede provocar que se oscurezcan las áreas de la piel alrededor del cuello o los pliegues de la piel.

Dolor en las articulaciones y artritis: el exceso de peso ejerce presión sobre las articulaciones. Con el tiempo, esto puede provocar dolor o daño en las articulaciones conocido como artritis.

Alcanzar un peso corporal ideal para usted.

Lograr y mantener un peso corporal normal es importante para su salud general. Hable con su médico acerca de cuál podría ser el peso corporal ideal para usted. Numerosos estudios han demostrado que incluso una pequeña pérdida de peso mejora la salud.

Mantener un peso corporal ideal puede ser difícil en nuestras vidas modernas. Muchas personas pasan mucho tiempo sentadas frente a una computadora, televisión o conduciendo. Las agendas apretadas pueden no dejar suficiente tiempo para hacer ejercicio a diario. La forma en que se preparan los alimentos ha cambiado la manera en que comemos, y muchas personas tienden a consumir alimentos altamente procesados, que contienen ingredientes y aditivos poco saludables, como jarabe de maíz, sodio y conservantes, que pueden fomentar el consumo excesivo. Además, los alimentos prácticos y de preparación rápida suelen carecer de valor nutricional. Cualquier plan de pérdida de peso debe incluir aprender sobre nutrición.

El conocimiento sobre la alimentación es poder

Saber qué está comiendo es importante si está tratando de bajar de peso. Estos son algunos consejos:



- Limite las salidas a comer y el consumo de comidas preparadas. La mayoría están procesadas y contienen muchos aditivos poco saludables.
- Cocine o prepare la comida en casa.
- Trate de cocinar como lo hacían sus abuelos. Utilice alimentos básicos, no procesados.
- Revise los ingredientes de su comida. Muchos alimentos envasados contienen aditivos que no son saludables. "Si no puede pronunciarlo, no se lo coma".
- Revise las etiquetas de información nutricional de sus alimentos. Para saber cómo hacerlo, ingrese a healthmapsolutions.com/patient-resources y descargue "Lectura de etiquetas de alimentos".
- Aunque al principio pueda parecer difícil cambiar lo que come, cualquier cambio, por pequeño que sea, es beneficioso. Con el tiempo, estos cambios le parecerán normales y se convertirán en parte de su estilo de vida.

¡Muévete, muévete, muévete!

El ejercicio es fundamental para mantener un peso saludable. La mayoría de los expertos recomiendan realizar actividad física que eleve la frecuencia cardíaca durante 30 minutos al día, cinco días a la semana. Cada pequeño esfuerzo cuenta. Si no puede hacer ejercicio durante 30 minutos, haga lo que pueda. Pruebe los siguientes consejos para mantenerse más activo durante el día. Es importante que hable con su médico antes de hacer cambios en su rutina de ejercicio.

- Camine en lugar de conducir.
- Si es posible, suba por las escaleras en lugar de usar el ascensor.
- Trate de salir cuando pueda. Le motivará a moverse.
- Programe tiempo durante la semana para hacer ejercicio.
- Para obtener más consejos sobre ejercicios, ingrese a healthmapsolutions.com/patient-resources y descargue "Ejercicio para la salud".



Opciones médicas para perder peso

Algunas personas pueden necesitar ayuda adicional para perder peso. Hasta hace poco, las cirugías de baipás gástrico o de colocación de banda gástrica eran los procedimientos médicos más utilizados para perder peso.

Actualmente, existen medicamentos que pueden ayudar a perder peso cuando se combinan con cambios en el estilo de vida. Estos medicamentos también ayudan a mejorar la salud cardíaca y renal. Hable con su médico para saber si un medicamento para bajar de peso puede ser una buena opción para usted.

Para obtener más información sobre el control de peso saludable, llame a Healthmap Solutions al 1-800-481-0474 (TTY: 711). Los pacientes deben cumplir con los requisitos del programa para acceder a los servicios de Healthmap.



1-800-481-0474 (TTY: 711) | healthmapsolutions.com/patient-resources