

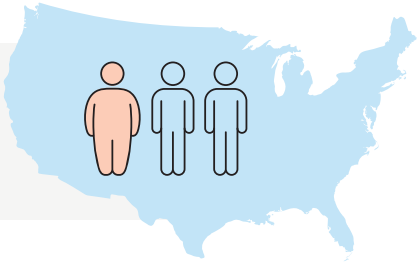
Lilly

Lo que necesitas saber sobre la obesidad y el sobrepeso

¿Qué es la obesidad?

La obesidad es una enfermedad crónica (a largo plazo) relacionada con la acumulación de grasa corporal, que además es frecuente.

De hecho, más de **1 de cada 3 personas** en los Estados Unidos tiene obesidad.



Tener obesidad aumenta tus probabilidades de tener otras afecciones graves, por ejemplo, enfermedades cardíacas y diabetes. La buena noticia es que existen varias opciones de tratamiento que ayudan a controlar la obesidad, como seguir una alimentación equilibrada y hacer ejercicio físico con regularidad. Habla con tu profesional de la salud sobre cómo obtener ayuda y cuáles son las mejores opciones de tratamiento para ti.

¿Cómo se diagnostica la obesidad?

Las medidas como el índice de masa corporal (IMC) y la circunferencia de la cintura son formas habituales de comprobar si hay obesidad, ya que son fáciles de medir. No obstante, no ofrecen un panorama completo de tu salud. Tu médico o profesional de la salud también puede hacer preguntas sobre tus antecedentes médicos, los medicamentos que tomas y otros datos sobre tu vida, como actividad física y hábitos alimenticios, y cualquier desafío que enfrentas para obtener atención médica o tomar decisiones saludables.



El cuerpo de cada persona es único, así que habla con tu médico o profesional de la salud acerca de tu peso y objetivos de salud.

Si tienes al menos 20 años de edad, tu médico puede evaluar si es posible que tengas obesidad mediante una medición conocida como índice de masa corporal (IMC). Mediante el IMC se compara tu peso con tu altura, y se verifica si tienes un peso saludable o si puedes tener obesidad. Obtén más información sobre el IMC y accede a una calculadora de IMC útil: cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/adult_bmi/index.html

Según tu IMC y otros factores, tu médico puede indicar lo siguiente:

Tienen un peso inferior al normal	Tienen un peso saludable	Tienen sobrepeso	Tienen obesidad
IMC menor a 18.5	IMC entre 18.5 y 24.9	IMC entre 25 y 29.9	IMC superior a 30

Tu médico también puede medir la circunferencia de tu cintura con una cinta que se coloca alrededor de la cintura al nivel del ombligo. Con esta medición se calcula la cantidad de grasa acumulada en el cuerpo alrededor de la cintura. Tener más grasa alrededor de la cintura puede aumentar el riesgo de tener problemas de salud. Obtén más información sobre la circunferencia de la cintura: cdc.gov/healthyweight/assessing/index.html

¿Cuáles son las causas de la obesidad?

La obesidad puede ser consecuencia de distintos factores, muchos de los cuales no puedes controlar. Por ejemplo, tu peso puede verse afectado por los genes que heredas de tus padres. Tu cerebro y las hormonas envían señales para ayudar a controlar el hambre y la saciedad, el metabolismo (cómo tu cuerpo quema o almacena calorías) y el peso corporal. Además, en las personas con obesidad, estas señales podrían no funcionar tan bien como deberían. Tu entorno también puede influir en si tienes obesidad.

También hay algunos factores que puedes controlar o cambiar, como tu alimentación, actividad física, hábitos de sueño y la forma en que manejas el estrés. Tener un estilo de vida saludable es importante para tu salud en general, no solo para tu peso. Cambiar los hábitos que pueden afectar tu peso, como la elección de alimentos y el nivel de actividad, puede ayudarte a controlar el peso y mejorar tu salud. Habla con tus seres queridos para recibir su apoyo en adoptar un estilo de vida saludable. Busca el apoyo de tu médico en relación con hábitos saludables y pídele que te ayude a elaborar un plan para controlar tu peso.



Los determinantes sociales de la salud (SDOH) son las condiciones de los lugares donde se nace, se vive, se trabaja y se envejece. Estos factores pueden afectar tu salud de muchas maneras y pueden aumentar o reducir tu riesgo de tener obesidad. Algunos ejemplos de SDOH son viviendas seguras, experiencias con racismo y discriminación, y acceso a atención médica, alimentos nutritivos y lugares seguros para practicar actividad física. Obtén más información sobre los SDOH y otras causas de obesidad: cdc.gov/obesity/basics/causes.html

¿Cómo podría la obesidad afectar la salud?

Tener obesidad puede aumentar tu riesgo de tener otras afecciones o preocupaciones de salud, por ejemplo:

- Enfermedades cardíacas, presión arterial alta y colesterol alto
- Alto nivel de azúcar en sangre o diabetes
- Accidente cerebrovascular
- Algunos tipos de cáncer
- Enfermedad hepática
- Problemas para dormir

La obesidad también puede afectar tu vida diaria y hacer que sea difícil hacer las actividades que disfrutas. Por ejemplo, muchas personas con obesidad tienen dificultades para llevar una vida activa. Esto se debe a que la obesidad puede provocar lo siguiente:



Cansancio



Problemas respiratorios



Dolor articular o de espalda



Sudoración



Sentimientos de timidez o soledad debido al estigma y la discriminación



Cambios de humor o enfermedades de salud mental

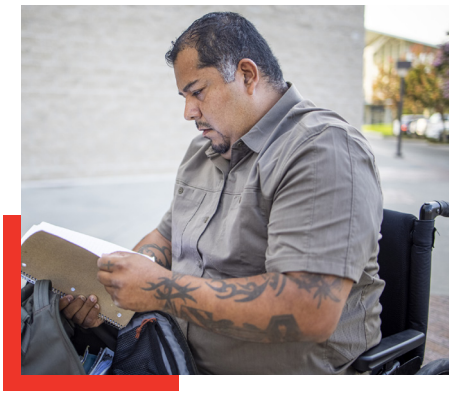
¿Cuándo y cómo debo hablar con un médico o profesional de la salud acerca de mi peso?

Si te preocupa tu peso o quieres cambiar tus hábitos de actividad física o alimenticios para bajar de peso, habla con tu médico. El médico puede ayudarte a definir metas para tu peso y aconsejarte sobre un plan de tratamiento. Sin embargo, comenzar a hablar sobre tu peso puede ser difícil.



Mientras te preparas para hablar con tu médico, piensa en los factores de tu vida que pueden afectar tu peso.

Responder las preguntas a continuación puede ayudarte a estar mejor preparado para conversar con tu médico o cualquier otro profesional de la salud. No dudes en poner tus pensamientos por escrito y compartirlos en tu cita.



¿Tienes antecedentes familiares de obesidad?

¿Cuándo aumentaste de peso por primera vez o te preocupaste acerca de tu peso? ¿Sucedió algo distinto en tu vida en ese momento? (Por ejemplo, piensa si tuviste cambios en tu nivel de estrés o hábitos alimenticios, o si estabas embarazada, dejaste de fumar o tomaste un nuevo medicamento).

¿Te gustaría hacer algún cambio en tus hábitos alimenticios? (Para obtener ideas, lleva un registro de todas tus comidas y refrigerios por un día).

¿Cuál es la actividad con más exigencia física que haces en un día habitual? ¿Con qué frecuencia realizas actividad física? ¿Qué tipos de actividades físicas te gustan? (Por ejemplo, ¿te gusta caminar o nadar? ¿Qué tareas domésticas al aire libre o en interiores hacen que te muevas?)

¿Sientes que duermes lo suficiente la mayoría de las noches? De no ser así, ¿qué crees que está sucediendo?

¿Cuál es tu nivel de estrés? ¿Cómo manejas el estrés?

¿Crees que hay otros factores que podrían afectar tu peso?

Si hablar sobre el peso o la obesidad con tu médico u otro profesional de la salud te genera incomodidad, comunícaselo. Reconocer que te sientes incómodo puede ayudar a aliviar la tensión. También puedes ir acompañado por un familiar o amigo como apoyo. Recuerda: hablar con el médico puede ayudarte a obtener la atención adecuada y asumir el control de tu salud. Tu médico también podría recomendar grupos de apoyo como un buen recurso para compartir experiencias.



¿Cuáles son las preguntas que quiero hacerle a mi médico?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____

¿Qué puedo hacer para controlar la obesidad?

Habla con tu médico antes de tomar cualquier medicamento nuevo o cambiar tus rutinas de alimentación o actividad física.



Si tienes obesidad, perder peso puede ayudar a reducir el riesgo de tener otras enfermedades y ayudarte a llevar una vida más saludable y activa. Incluso perder una pequeña cantidad de peso, como el 5 % de tu peso corporal, puede hacer una gran diferencia en tu salud. Para una persona que pesa 200 libras, perder el 5% de su peso corporal significaría perder 10 libras. Para una persona que pesa 300 libras, significaría perder 15 libras.

Hacer cambios saludables en el estilo de vida te permite tomar medidas para mejorar tu salud y perder peso. Consulta la lista de ideas que aparece a continuación y decide si alguno de estos cambios podría ayudarte a alcanzar tus objetivos de salud y peso. Por ejemplo, podrías:



Preparar comidas equilibradas de la siguiente manera:

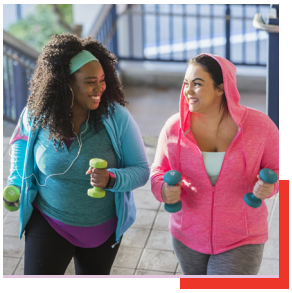
- Llenar la mitad del plato con verduras y frutas.
- Llenar una cuarta parte del plato con alimentos saludables con alto contenido proteico, como pollo sin piel, pescado o mariscos, tofu, huevos o frijoles.
- Llenar una cuarta parte del plato con cereales integrales ricos en fibra, como pan integral, arroz integral o avena.



Beber agua o bebidas sin calorías, como té sin azúcar, café o seltzer, o agregar limón, rodajas de pepino, menta u otras hierbas o frutas a su agua para darle un toque refrescante.

Elegir refrigerios saludables y que llenen, como fruta, yogur descremado, apio o galletas integrales con mantequilla de maní o palomitas de maíz.





Hacer más actividad física de forma diaria, como dar un paseo después del almuerzo, rastrillar hojas o barrer los pisos, o bailar o seguir el ritmo de tu canción favorita.

Priorizar dormir lo suficiente, por ejemplo, estableciendo una misma hora para ir a dormir.





Involucrar a tus seres queridos para probar nuevas recetas o buscar formas divertidas de mantenerse físicamente activos juntos. Hablar con un ser querido acerca de por qué controlar tu peso es importante para ti y pedirle su apoyo.

Comparte esta información con familiares y amigos. Obtén más información sobre la obesidad y recursos útiles: cdc.gov/obesity/index.html

Solo con fines informativos. No constituye una promoción de ningún producto de Lilly.
VV-MED-167262 ©2024 Lilly USA, LLC. Todos los derechos reservados.