

Opciones de tratamiento para el control del peso

Hay más de una forma de alcanzar sus objetivos

Es normal probar muchos enfoques en el camino hacia el control del peso a largo plazo. Lo que funciona para otra persona podría no funcionar para usted. Explorar las opciones de control del peso con un profesional de atención médica experimentado puede ser un gran primer paso.

Estas son solo algunas de las muchas opciones de tratamiento que se pueden analizar. Marque las opciones que le interese hablar con su profesional de atención médica:



Alimentación saludable y control de las porciones

La planificación de comidas saludables y comer porciones más pequeñas puede crear un déficit energético (piense en menos calorías ingeridas) al tiempo que le proporciona los nutrientes adecuados.



Actividad física

Cuanto más activo sea su estilo de vida, más calorías consumirá.



Medicamento

Puede comentar los posibles beneficios y riesgos de los medicamentos con receta aprobados por la FDA para la pérdida de peso con su profesional de atención médica.



Cambios en el entorno

Hacer pequeños cambios en su entorno puede ayudarle a seguir por buen camino con sus objetivos de control del peso.



Procedimientos quirúrgicos

La cirugía bariátrica suele ser una opción para las personas con un índice de masa corporal de 35 kg/m² o superior junto con afecciones relacionadas con el peso.



Enfoques conductuales

Trabajar con un experto en la modificación del comportamiento puede ayudarle a encontrar formas de crear nuevos hábitos que se adapten a su estilo de vida.



Mantenerse al tanto de otras afecciones médicas

Algunas afecciones médicas pueden afectar a su peso.

Hacer un plan para cumplir sus objetivos

Perder peso es un reto, pero mantener esos resultados es igual de difícil. Un plan adaptado a su estilo de vida es importante para evitar que el peso que pierde vuelva a aparecer.

Obtenga más información en [TruthAboutWeight.com](https://www.truthaboutweight.com).

FDA = Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE. UU.

Truth About Weight® es una marca comercial registrada de Novo Nordisk A/S.
Novo Nordisk es una marca comercial registrada de Novo Nordisk A/S.