

¿Qué es la obesidad?

La obesidad es una enfermedad crónica, pero tratable, asociada al exceso de peso. Para las personas que viven con obesidad, el control del peso es más que solo las libras que se pueden ver.

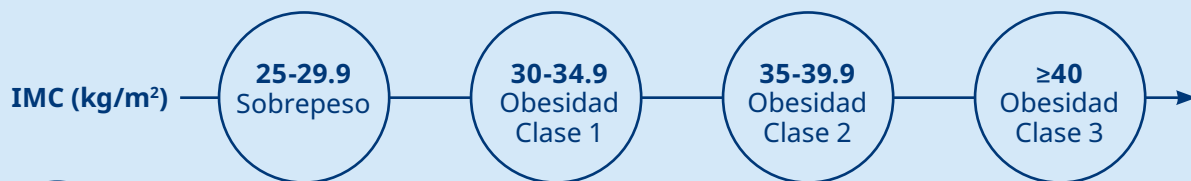
Los números que cuentan

Cuando las personas piensan en la obesidad, es posible que tienden a pensar en ella en términos de libras, cuánto pesa una persona. **Sin embargo, la obesidad no es solo cuestión de libras.**

Los profesionales de atención médica utilizan 2 herramientas de detección para calcular el estado del peso en relación con el posible riesgo de enfermedad:



- 1. Índice de masa corporal (IMC):** el IMC es una medición que puede apuntar a un peso no saludable en adultos y se calcula utilizando su peso corporal y estatura. Conocer su IMC puede darle un lugar para empezar cuando hable con un profesional de atención médica sobre su peso. Puede encontrar una calculadora útil para conocer su IMC en https://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/adult_bmi/english_bmi_calculator/bmi_calculator.html.



- 2. Perímetro de la cintura:** esta es la medida de su cuerpo alrededor de la cintura, justo por encima de los huesos de la cadera. En el caso de los adultos, un hombre puede tener un mayor riesgo de desarrollar afecciones relacionadas con el peso si el perímetro de la cintura mide más de 40 pulgadas. Para una mujer (no embarazada), esa medida es de 35 pulgadas.

Cuanto mayor sea el IMC y el perímetro de la cintura de una persona, mayor será el riesgo de complicaciones relacionadas con el peso.

¿Hasta qué punto está extendida la obesidad?

Aproximadamente 108 millones de adultos tienen obesidad en los EE. UU. y la prevalencia está creciendo.

Si esta tendencia continúa, se prevé que casi la mitad de la población adulta de los EE. UU. tendrá obesidad para 2030.



Conozca a Donna

Donna pasó 3 décadas probando dietas de moda antes de lograr finalmente el éxito duradero con la ayuda de su profesional de atención médica.

"No me daba cuenta de que había otras personas que sufrían así, y no me daba cuenta de que había algo que yo podía hacer al respecto. He aprendido que la obesidad es una enfermedad".

¿Qué es la obesidad?

Factores que afectan al control del peso

Diferentes factores, desde los genes de una persona hasta su entorno, tienen un impacto en cómo aumentan de peso.



Señales de apetito



Genética



Comportamiento



Entorno

Céntrese en sus objetivos

Recuerde que el control del peso es una inversión en usted y en su bienestar, uno que puede tener beneficios ahora y más adelante. Tenga en cuenta estos consejos prácticos para ayudarlo a centrarse en sus objetivos de control del peso.



Sus objetivos son únicos. Establezca objetivos significativos para usted. Algunas personas pueden querer perder peso para tener un mejor aspecto. Otras personas pueden estar presentes para los beneficios para la salud. Piense en lo que quiere obtener de sus objetivos de pérdida de peso.



Establezca objetivos que pueda alcanzar. Asegúrese de que cualquier objetivo que se fije sea el que pueda alcanzar. Si establece objetivos demasiado altos, es posible que se desanime y se rinda.

Recuperación de peso

Si ha intentado perder peso repetidamente y los resultados no parecen durar, no está solo. Las personas con exceso de peso suelen hacer 7 intentos serios para perder peso. Muchos pierden peso al principio, pero el peso puede volver.

¿Alguna vez se ha preguntado por qué puede ser tan difícil mantener el peso bajo control? Usted y su profesional de atención médica pueden trabajar en un plan para controlar el peso a largo plazo.

¿Sabía que perder entre el 5 % y el 15 % de su peso puede mejorar algunas afecciones relacionadas con el peso, como la cardiopatía y la diabetes tipo 2? Hable hoy con su profesional de atención médica sobre su peso.

Para obtener más información, visite www.TruthAboutWeight.com.