

¿Qué es la obesidad?

La obesidad es una enfermedad crónica pero tratable. Para las personas que viven con obesidad, el control del peso es mucho más que las libras que se ven.

Los números cuentan

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

Los proveedores de atención médica utilizan 2 herramientas de detección para estimar el estado del peso en relación con el riesgo potencial de enfermedad:



1. Índice de masa corporal (IMC): es una medición que puede indicar un peso poco saludable en adultos y se calcula a partir del peso corporal y la estatura. Conocer su IMC puede darle un punto de partida para comenzar a hablar con un proveedor de atención médica sobre su peso. Puede encontrar una calculadora útil para encontrar su IMC en https://www.cdc.gov/bmi/adult-calculator/?CDC_AAref_Val



2. Circunferencia de la cintura: esta es la medida del 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 la circunferencia de su cintura es superior a 40 pulgadas. Para una mujer (no embarazada), esa medida es de 35 pulgadas

Cuanto más alto es el IMC y la circunferencia de la cintura de una persona, mayor es su 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 aumentando.



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

¿Qué es la obesidad?

Factores que afectan el control del peso

Los diferentes factores, desde los genes de una persona hasta su ambiente, tienen un impacto en el aumento de peso.



Señales de apetito



Genética



Comportamiento



Ambiente

Concéntrese en sus objetivos

Recuerde que el control del peso es una inversión en usted mismo y en su bienestar, una que puede tener beneficios ahora y más adelante. Considere estos consejos prácticos que lo ayudarán a enfocarse en sus objetivos de control del peso.



Sus objetivos son únicos. Establezca objetivos que sean significativos para usted. Es posible que algunas personas quieran perder peso para verse mejor. Otras lo hacen por sus beneficios para la salud. Piense en lo que desea obtener de sus objetivos de pérdida de peso



Establezca objetivos que pueda lograr. Asegúrese de que cualquier objetivo que establezca para sí mismo sea uno que pueda alcanzar. Si establece objetivos demasiado altos, es posible que se desaliente y se rinda

Recuperación del peso

Si ha intentado perder peso en repetidas ocasiones y los resultados no parecen durar, no está solo. Las personas con sobrepeso generalmente hacen 7 intentos serios para perder peso. Muchos pierden peso al principio, pero el peso puede volver.

¿Alguna vez se preguntó por qué puede ser tan difícil mantener el peso? Usted y su proveedor 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 los niveles de azúcar en sangre en la diabetes tipo 2? Hable hoy con su proveedor de atención médica sobre sus opciones de control del peso.

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