

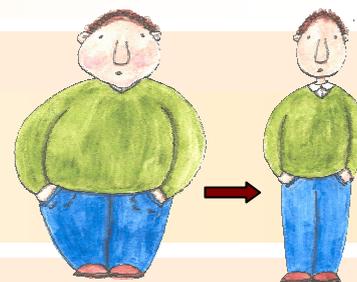
## INFORMACIÓN Y RECOMENDACIONES GENERALES SOBRE LA OBESIDAD

Si usted padece de obesidad, tiene una cantidad mucho mayor de grasa corporal de lo que es saludable. **Se considera que una persona está obesa cuando supera unos límites de peso corporal en relación a su estatura.** El personal sanitario de su Centro de Salud le ayudará a conocer su peso ideal calculando su **ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)**, que es el peso en kilogramos, dividido por estatura en metros al cuadrado).

- Un IMC superior a 25 Kg./m<sup>2</sup> pero menor a 30 Kg./m<sup>2</sup> se consideran con **sobrepeso**.
- Los adultos con un IMC superior a 30 Kg./m<sup>2</sup> se consideran **obesos**.
- Un IMC superior a 40 Kg./m<sup>2</sup> supone padecer **obesidad mórbida**.

### COMPLICACIONES

Padecer de obesidad, aumenta el riesgo de diabetes, enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, sobrecarga de sus articulaciones, artrosis, etc. Si usted está obeso, perder por lo menos de 5 a 10 por ciento de su peso puede retrasar o prevenir algunas de estas enfermedades.



### RECOMENDACIONES GENERALES

**Aprenda y ponga en práctica hábitos de vida saludables, y manténgalos de manera permanente para que lleguen a formar parte de su estilo de vida rutinario, hágalo de manera constante y progresiva, marcándose unos objetivos específicos y alcanzables.**

**No confíe en las dietas milagro**, mucha gente sigue dietas específicas para bajar de peso. Algunas son dietas de moda y pasajeras que limitan la cantidad de calorías o los tipos de comida que tiene permitido comer. Estas dietas raramente son efectivas para una pérdida de peso duradera y a menudo no proveen los nutrientes que su cuerpo necesita.



**Lo ideal es una combinación de dieta y ejercicio**, que de forma conjunta parecen funcionar mejor que cualquiera de las dos opciones en forma independiente (*ver recomendaciones de dieta y ejercicio en obesidad*).

**Cambios simples en el comportamiento pueden influir en el éxito de su pérdida de peso:**

- **Sólo coma en la mesa.** No consuma alimentos cuando esté viendo televisión, en la cama, mientras esté conduciendo y acostúmbrese a no hacer visitas frecuentes al refrigerador o la despensa.
- **Aprenda acerca de los tamaños apropiados de las porciones** incluidos en su dieta.
- Opte por alimentos bajos en calorías, como las verduras crudas y la fruta.
- **Aprender a relajarse sin recurrir a la comida es importante.** Piense en la posibilidad de practicar meditación o yoga como una manera de controlar el estrés, en lugar de tomar alimentos.
- Encuentre maneras de socializar y disfrutar de sus amigos y familia que no impliquen una comida o postre.
- **Identifique los desencadenantes que le llevan a comer en exceso en su vida**, es el primer paso para poder corregirlos. (*Anexo de "Encuestas para detectar alteraciones de hábitos de consumo"*)

**Considere la posibilidad de ayuda profesional** para perder peso. Ellos trabajarán en detectar los problemas desencadenantes y orientarle en las alternativas terapéuticas.