

cómo alcanzar un peso saludable

estrategias para el éxito





- *¿Qué se imagina que estaría haciendo si pudiera controlar mejor su peso?*
- *¿En qué sería diferente su vida si tuviera un peso saludable?*

Sin importar si este es su primer intento para controlar su peso o si ya lo ha intentado antes, tener las herramientas correctas es importante para lograr el éxito. Este folleto le ofrece herramientas y estrategias comprobadas que ayudan a bajar de peso sin volver a subirlo.

Ya sea que decida participar en un programa o que intente controlar su peso por su cuenta, la clave del éxito está en estos tres puntos:

- **Prepararse**
- **Planificar**
- **Practicar**

Con el tiempo, fijarse metas, escribir un plan de acción y practicar nuevas habilidades le darán la confianza necesaria para controlar su peso con éxito.

PREPARARSE: Estar listo



¿Está pensando en bajar de peso?

Sí No No estoy seguro(a)

Hay muchas razones para querer bajar de peso. Por ejemplo:

- Tener más energía
- Poder usar su ropa favorita
- Poder hacer deporte y otras actividades
- Lograr un mejor control de su diabetes
- Estar más saludable

¿Cuál es la razón principal por la cual **usted** desea bajar de peso?

El peso afecta la salud. El índice de masa corporal (IMC en español o BMI en inglés) puede ayudarle a saber si su peso está dentro de un rango normal para su estatura, o si usted está en riesgo de tener problemas de salud debido a su peso. El BMI tiene ciertos límites como medida del sobrepeso. Los deportistas pueden tener un BMI alto debido al peso de su masa muscular y, por lo mismo, es posible que tengan poca grasa corporal y un bajo riesgo de tener problemas de salud. Además, hay que tener en cuenta que la tabla del BMI para adultos no tiene en cuenta diferencias de sexo ni de edad.

Cómo encontrar su índice de masa corporal (BMI en inglés)

1. Busque su estatura en la columna de la izquierda.
2. Busque su peso en la línea de arriba.
3. Su BMI estará en el lugar de la tabla donde se cruzan su estatura y su peso.

	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310	320	330
4'5"	30	33	35	38	40	43	45	48	50	53	55	58	60	63	65	68	70	73	75	78	80	83
4'6"	29	31	34	36	39	41	43	46	48	51	53	56	58	60	63	65	68	70	72	75	77	80
4'7"	28	30	33	35	37	40	42	44	47	49	51	54	56	58	61	63	65	68	70	72	75	77
4'8"	27	29	31	34	36	38	40	43	45	47	49	52	54	56	58	61	63	65	67	70	72	74
4'9"	26	28	30	33	35	37	39	41	43	46	48	50	52	54	56	59	61	63	65	67	69	72
4'10"	25	27	29	31	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	57	59	61	63	65	67	69
4'11"	24	26	28	30	32	34	36	38	40	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65	67
5'0"	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65
5'1"	23	25	27	28	30	32	34	36	38	40	42	44	45	47	49	51	52	55	57	59	61	62
5'2"	22	24	26	27	29	31	33	35	37	38	40	42	44	46	48	49	51	53	55	57	59	60
5'3"	21	23	25	27	28	30	32	34	36	37	39	41	43	44	46	48	50	51	53	55	57	59
5'4"	21	22	24	26	28	29	31	33	34	36	38	40	41	43	45	46	48	50	52	53	55	57
5'5"	20	22	23	25	28	28	30	32	33	35	37	38	40	42	43	45	47	48	50	52	53	55
5'6"	19	21	23	24	26	27	29	31	32	34	36	37	39	40	42	44	45	47	49	50	52	53
5'7"	19	20	22	24	25	27	28	30	31	33	35	36	38	39	41	42	44	46	47	49	50	52
5'8"	18	20	21	23	24	26	27	29	30	32	34	35	37	38	40	41	43	44	46	47	49	50
5'9"	18	19	21	22	24	25	27	28	30	31	33	34	36	37	38	40	41	43	44	46	47	49
5'10"	17	19	20	22	23	24	26	27	29	30	32	33	35	36	37	39	40	42	43	45	46	47
5'11"	17	18	20	21	22	24	25	27	28	29	31	32	34	35	36	38	39	41	42	43	45	46
6'0"	16	18	19	20	22	23	24	26	27	29	30	31	33	34	35	37	38	39	41	42	43	45
6'1"	16	17	19	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	34	36	37	37	40	41	42	44
6'2"	15	17	18	19	21	22	23	24	26	27	28	30	31	32	33	35	36	36	39	40	41	42
6'3"	15	16	18	19	20	21	23	24	25	26	28	29	30	31	33	34	35	35	38	39	40	41
6'4"	15	16	17	18	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30	32	33	34	34	37	38	39	40
6'5"	14	15	17	18	19	20	21	22	24	25	26	27	29	30	31	32	33	34	36	37	38	39
6'6"	14	15	16	17	19	20	21	22	23	24	25	27	28	29	30	31	32	33	35	36	37	38
6'7"	13	14	16	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	29	30	32	32	34	35	36	37
6'8"	13	14	15	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	29	30	31	31	33	34	35	36

18.5 a 24.9: Su BMI está dentro de un rango saludable. Puede aplicar los cambios de estilo de vida que se detallan en este folleto para mantener su peso en un nivel saludable.

25 o mayor: Un BMI en este rango puede aumentar su riesgo de tener presión alta de la sangre, enfermedades del corazón, colesterol alto, diabetes, apnea del sueño, artritis, ciertos tipos de cáncer y muchos otros problemas médicos. Un BMI más alto puede significar que usted corre mayor riesgo de presentar serios problemas de salud como estos.

Para bajar de peso, en la mayoría de los casos, se debe reducir la cantidad de calorías que se obtienen de los alimentos y las bebidas y aumentar la actividad física. Para lograr una pérdida saludable de 1 a 2 libras por semana, la mayoría de las personas debe eliminar de 500 a 1,000 calorías por día. No debe comer menos de 1,200 calorías al día a menos que esté bajo la supervisión directa de un médico o un dietista.

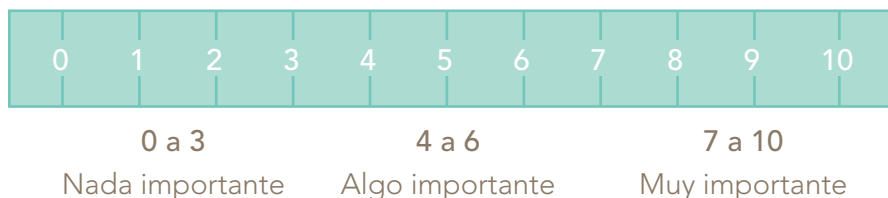
PREPARARSE: Decidir



Al leer este folleto, ya ha dado el primer paso para controlar su peso. Hágase estas preguntas para decidir si está listo para comenzar un programa de control de peso:

- ¿Su peso le impide hacer cosas que quisiera hacer?
- ¿Vale la pena el esfuerzo de realizar cambios en sus hábitos de alimentación y rutinas de ejercicio?

En una escala de 0 a 10, ¿qué tan importante es para usted comenzar un programa para bajar de peso?



Nada importante (de 0 a 3)

¿Qué tendría que cambiar para que fuera más importante?

Aunque no se sienta listo para comenzar ahora, recomendamos que **siga leyendo este folleto** para descubrir cómo uno o dos cambios sencillos en su estilo de vida pueden hacer una gran diferencia.



Algo importante (de 4 a 6)

Responda a las siguientes preguntas para determinar si es importante para usted controlar su peso:

- ¿Qué le gusta acerca de su estado o situación actual?
- ¿Le haría bien poder controlar su peso? ¿Cómo?

Muy importante (de 7 a 10)

¡Felicidades! La información detallada en este folleto le ayudará a comenzar. Fijarse metas y escribir un plan de acción son los primeros pasos para lograr cambios a largo plazo. Siga leyendo para obtener más información.

PLANIFICAR: Evaluar su situación actual



Tener un punto de partida le ayudará a establecer metas alcanzables para lograr lo que se ha propuesto.

Algunas investigaciones muestran que apuntar diariamente lo que uno come y cuánta actividad física uno hace, es una de las claves para controlar el peso. Llevar un registro diario de alimentos y actividades le dará una idea clara de lo que come, cuánto come y cuánta actividad física realiza. Para empezar, anote los alimentos y las bebidas que consumió hoy en la tabla que aparece abajo y el tipo y la cantidad de actividad física que hizo en la tabla que aparece en la página siguiente. (Puede encontrar diferentes maneras de seguir mejorando su alimentación y nivel de actividad física en Internet o puede usar aplicaciones para teléfonos. Algunos ejemplos son Eating Mindfully in Spanish, Fooducate, MyFoodDiary, MyFitnessPal y Every Body Walk!)

Lugar	Hora	Alimentos y bebidas	Cantidad/porción
Casa	7:30 a.m.	Yogurt natural bajo en grasa	6 onzas
Casa	7:30 a.m.	Papaya	1 taza
Trabajo	10 a.m.	Café negro	10 onzas

Actividad diaria (tipo y cantidad)

30 minutos de caminata rápida

Revise su registro diario de alimentos y actividades para ver si está haciendo elecciones saludables. Si no está seguro, consulte los consejos para una alimentación saludable en la siguiente sección.

Ahora preste más atención a su registro diario de alimentos y actividades y conteste estas preguntas:

- Actualmente, ¿se alimenta saludablemente? ¿De qué manera?
- ¿Qué hay de positivo en su nivel de actividad física actual?

¡Siga adelante con todas aquellas cosas que esté haciendo bien!

¿Qué hábitos de su alimentación y/o actividad física diaria desea cambiar o mejorar?

Cambiar sus hábitos de alimentación y actividad al mismo tiempo puede ser difícil. Los pasos pequeños son mejores que los saltos agigantados. Tenga en cuenta que usted puede hacer cambios pequeños que tendrán una gran influencia en su salud a largo plazo.

PRACTICAR: Estrategias para controlar el peso



Se ha comprobado que ciertas estrategias ayudan a las personas a bajar de peso y a no volver a subirlo. Lea las siguientes estrategias y pregúntese cuáles estaría dispuesto a probar. Concéntrese sólo en una o dos al principio, fije metas y prepare un plan de acción para lograrlas. Con el tiempo, cambiará su estilo de vida y se sentirá más seguro de poder controlar su peso.

► Disfrute de alimentos más saludables

Hay alimentos que ayudan a sentirse satisfecho después de comer, a comer menos y a controlar el peso. A continuación verá algunos alimentos saludables que le darán la sensación de saciedad:

- Alimentos altos en fibra como verduras, fruta, granos 100% integrales (arroz integral, avena), frijoles y otras legumbres (lentejas, garbanzos, habas, chícharos)
- Proteínas magras como frijoles y otras legumbres, pescado o pollo sin piel y yogurt natural sin grasa
- Sopas y caldos bajos en sodio que se toman antes de las comidas
- Nueces y semillas sin sal (sólo un puñadito pequeño)
- Bastante agua todos los días

¿Come usted lo suficiente de estos alimentos? Sí No

Si respondió **NO**, apunte los alimentos de la lista que le gustaría comer con más frecuencia:

Plan de alimentación saludable: Consumo diario

Esta guía de alimentación se basa en un consumo de 1,500 calorías diarias para poder bajar de peso. Es posible que necesite ajustar la cantidad de porciones de acuerdo con la cantidad de calorías que usted necesite.

Número de porciones	¿Cuántas porciones comió hoy? Marque un cuadro por cada porción	
<p>VERDURAS 5 o más porciones al día</p> <p>1 porción =</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ taza, cocidas • 1 taza, crudas 	<p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	
<p>FRUTA 2 a 3 porciones al día</p> <p>1 porción =</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 fruta pequeña • ½ taza de fruta picada • 2 cucharadas de frutas secas 	<p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	
<p>GRANOS 6 porciones de granos integrales al día</p> <p>1 porción =</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de avena cocida, pasta (fideos, espaguetis) o arroz integral • 1 rebanada de pan de trigo integral 	<p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p>	
<p>PROTEÍNAS, FRIJOLES, LEGUMBRES Y NUECES 5 a 6 porciones al día</p> <p>1 porción =</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de frijoles o legumbres • ¼ taza de nueces • 1 onza de carne magra o pescado • 1 huevo o 2 claras de huevo • 1 onza de queso duro bajo en grasa 	<p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p>	
<p>LECHE/PRODUCTOS LÁCTEOS BAJOS EN GRASA 2 porciones al día</p> <p>1 porción =</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche, yogurt o sustituto lácteo, como leche de soya 	<p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	
<p>GRASAS 4 porciones al día</p> <p>1 porción =</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 cucharadita de aceite • 1½ cucharaditas de mantequilla de almendra o cacahuete • 2 cucharadas de aguacate 	<p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	



Consejos saludables



- Agregue una ensalada a su almuerzo y llene la mitad de su plato con verduras a la hora de la cena para lograr comer suficientes verduras.
- Los bastoncitos de zanahoria y los tomatitos miniatura son bocadillos ricos y saludables.



- Para comer su ración diaria de fruta, coma una fruta a la hora del desayuno y dos frutas más durante el día.
- Coma una variedad de frutas diferentes a lo largo de la semana.



- Elija más alimentos de trigo integral, avena, cebada, arroz integral, tortilla de maíz y quinoa.
- Elija cereales con menos de 8 gramos de azúcar por porción.



- Coma una porción de frijoles o de nueces todos los días.
- Elija proteínas de origen vegetal con mayor frecuencia: frijoles, lentejas, garbanzos, habas, chícharos, nueces, semillas y productos derivados de la soya (tofu y leche de soya).
- Consuma pescado (de preferencia silvestre que diga “wild caught”), mariscos y pollo o pavo sin piel.
- Prepare sus comidas al horno, a la parrilla, al vapor, hervidas o salteadas con un poco de aceite de oliva o canola.



- Elija productos lácteos sin grasa o con 1% de grasa.



- Elija alimentos ricos en grasas saludables como pescado, nueces, aceite de oliva y semillas de linaza.
- Limite las grasas saturadas y evite las grasas trans (*partially hydrogenated oil*); evite la grasa de la carne y cortes grasosos, leche entera, crema, mantequilla, margarina y postres y bocadillos procesados como pan dulce, donas y papitas de bolsita.



Preguntas y respuestas sobre los carbohidratos y las grasas

¿Son malos para la salud los carbohidratos?

A pesar de lo que se dice acerca de los carbohidratos, muchos carbohidratos son buenos para la salud. Los más sanos son los carbohidratos integrales, altos en fibra que no han sido procesados. Elija estos alimentos con mayor frecuencia: verduras y fruta fresca, arroz integral, quinoa, avena y otros granos integrales, frijoles, lentejas, garbanzos, habas y chícharos.

Elija carbohidratos procesados con menor frecuencia. Por ejemplo, arroz blanco o cualquier alimento preparado con harina blanca como pan blanco, tortillas de harina y pastas (fideos y espaguetis). Reduzca el consumo de azúcar, galletas dulces, golosinas, papitas y chicharrones de bolsita, refrescos regulares, bebidas deportivas y bebidas con sabor a fruta (incluidos los jugos de frutas) ya que contienen demasiadas calorías y muy pocos nutrientes. Estos alimentos pueden elevar su riesgo de obesidad, diabetes y enfermedades del corazón.

¿Son malas para la salud las grasas?

Todas las grasas contienen muchas calorías, pero no todas las grasas son iguales. El cuerpo necesita un poco de grasa para absorber vitaminas, producir hormonas y para que uno se sienta satisfecho después de comer. El objetivo de mantener una alimentación saludable es elegir pequeñas cantidades de grasas saludables y limitar o evitar las que no lo sean.

Las grasas saludables como las grasas omega-3 y las monoinsaturadas, pueden reducir su riesgo de desarrollar enfermedades del corazón. Algunas buenas fuentes de estas grasas son pescado, nueces, aguacate, semillas de linaza, mantequilla natural de cacahuete, aceite de oliva extra virgen, aceite de canola y aceite de semillas de linaza. Para bajar de peso, calcule y limite las grasas saludables. Elija una porción de pescado de 3 onzas, 1 cucharadita de aceite o 2 cucharadas de aguacate.

Evite las grasas *trans* (*partially hydrogenated oil*). Las grasas trans se relacionan con enfermedades del corazón y diabetes. Las grasas trans pueden encontrarse en la manteca vegetal (*vegetable shortening*), algunos tipos de margarina, repostería de elaboración comercial y algunos alimentos fritos. Revise las etiquetas de los alimentos para asegurarse de que no contengan “*partially hydrogenated oil*”.

Puede limitar las grasas saturadas comiendo carne magra, quitándole la grasa a la carne o quitándole la piel al pollo o pavo antes de comérselo; disminuya su consumo de leche entera, de leche con sabor a chocolate y de aceites de coco y de palma. Comer menos grasas saturadas puede ayudarle a reducir su riesgo de desarrollar una enfermedad del corazón.

Para elegir alimentos saludables

Libros en español e inglés

- *Saber comer*. Michael Pollan.
- *The Spectrum: A Scientifically Proven Program to Feel Better, Live Longer, Lose Weight, and Gain Health*. Dean Ornish, MD.

Internet

- Visite kp.org/nutricion (sin acento; en español)
- Visite kp.org/nourish (en inglés) para aprender más sobre la alimentación saludable a través del programa personalizado HealthMedia® Nourish®.
- Visite 5pasos.mx (en español). 5 Pasos es un programa que promueve 5 hábitos para estar más saludable.

► Controle las porciones que consuma

Comer demasiado, aunque sean alimentos saludables puede hacer que suba de peso. Controlar las porciones que consume puede ayudarle a controlar su consumo diario de calorías.

Consejos para limitar las porciones

Marque las cosas que esté dispuesto(a) a probar.

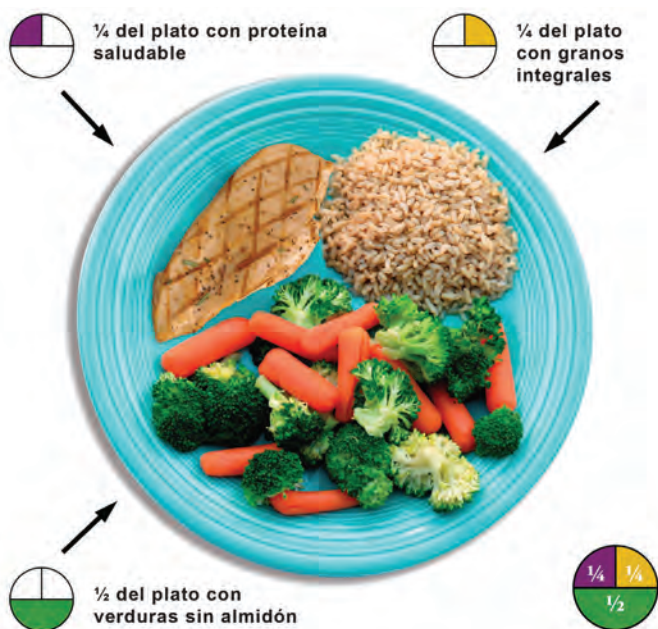
- Comer en casa con mayor frecuencia. Llevar un almuerzo saludable al trabajo unos 4 días a la semana.
- Cuando coma en restaurantes, llevarse la mitad de la comida para comérsela en casa al día siguiente.

(continuación de la página anterior)

- ❑ Usar un plato más pequeño.
- ❑ Servir los platos en la estufa, no en la mesa.
- ❑ Esperar unos minutos antes de volver a servirse más comida. Preguntarse si todavía tiene hambre. Si es así, comer más verduras.
- ❑ Comer pocos bocadillos o golosinas. Comer sólo unas cuantas galletas de la caja y guardar el resto. No tenga en casa alimentos que lo lleven al antojo compulsivo.

El plato del buen comer

Divida su plato así para una alimentación saludable.



Consejos para una alimentación saludable

- Coma sentado en la mesa.
- No coma frente a la televisión ni la computadora.
- Coma despacio. Ponga su tenedor en el plato entre un bocado y otro. Mastique bien los alimentos y disfrute su comida.
- Coma solamente cuando su cuerpo tenga hambre. Antes de comer, piense: “¿Tengo hambre de verdad o estoy comiendo porque me siento estresado, nervioso o aburrido?”



Para vencer el antojo compulsivo

Libros en español e inglés

- *Comer compulsivamente*. Kati Szamos.
- *The End of Overeating*. David A. Kessler, MD.
- *Mindless Eating: Why We Eat More Than We Think*. Brian Wansink, PhD.
- *Intuitive Eating*. Evelyn Tribole, RD y Elyse Resch, RD.

► ¡Cuidado! Las bebidas agregan calorías

Las bebidas que tomamos afectan nuestro peso tanto como los alimentos que comemos. Muchas bebidas son altas en azúcar, grasa y calorías. En vez de tomar refrescos, jugos, aguas frescas preparadas con azúcar, jarabes o polvo, bebidas energéticas, bebidas de café endulzadas, té endulzado y bebidas alcohólicas como piña colada o Cuba libre, elija alguna de estas opciones más saludables:

- Agua natural con rodajas de limón
- Agua mineral con gas
- Café o té sin endulzar
- Aguas saborizadas con cero calorías
- Leche sin grasa

¿Hay alguna(s) bebida(s) con muchas calorías que usted beba a diario? ¿Cuál o cuáles podría dejar de tomar?

Lea las etiquetas de los envases para ver el contenido de calorías y azúcar de las bebidas que toma.



► Planifique sus comidas

Consumir comidas pequeñas y saludables en horarios fijos ayuda a controlar el hambre y a evitar que coma de más. Marque las siguientes casillas si usted...

- desayuna todos los días.
- no deja pasar mas de 4 a 6 horas entre una comida y otra.
- tiene bocadillos saludables a la mano por si no puede comer una comida completa.

Para la planificación de menús saludables

Libros en español

- *La dieta mediterránea y su cocina.* Arancha Plaza Valtueña.
- *Recuperar el corazón.* Dean Ornish, MD.

Internet

- Visite **kp.org/nutricion** (sin acento) y **kp.org/peso**
- Visite **kp.org/balance** (en inglés) para aprender a comer de manera más saludable y controlar su peso a través del programa personalizado HealthMedia® Balance®.
- Visite **choosemyplate.gov/en-espanol.html** (en español) o **choosemyplate.gov** (en inglés).
- Visite **healthyeating.org** (en inglés).

► Lleve un registro

Las investigaciones muestran que las personas que llevan un registro diario de lo que comen y beben, y de su actividad física, tienen más probabilidades de bajar de peso y no volver a subirlo. Hay un ejemplo

de un registro y de cómo llenarlo en la sección sobre cómo PLANIFICAR (páginas 5–6).

Llevar un registro de lo que hace y logra es importante para:

- Asumir la responsabilidad de sus metas y planes
- Poder observar su progreso
- Conocer sus hábitos de alimentación
- Identificar problemas y crear soluciones
- Mantenerse motivado(a)

Su registro debe incluir los siguientes puntos.

- Alimentos y actividad física
- Peso y/o medidas del cuerpo
- Logros importantes. Por ejemplo, poder darle una vuelta a la manzana de casa caminando o corriendo

► ¡Adopte una vida más físicamente activa!

La actividad física ayuda a quemar calorías y a fortalecer el cuerpo. El tipo correcto de ejercicio puede desarrollar la masa muscular y reducir la grasa del cuerpo; mejorar su estado de ánimo, su nivel de energía y su bienestar general. Además, el ejercicio es la mejor manera de no volver a subir de peso después de bajarlo.

El ejercicio aeróbico como caminar, correr, bailar, nadar o pasear en bicicleta quema grasa y azúcar para obtener energía. También aumenta el ritmo cardíaco y respiratorio. El entrenamiento de fuerza con pesas y bandas elásticas desarrolla el tono y la fuerza muscular. Los ejercicios de flexibilidad, como los ejercicios de estiramiento o el yoga, ayudan a reducir el riesgo de desgarrar o lesionar los músculos.

Si tiene alguna condición de salud crónica o no ha hecho ejercicio en mucho tiempo, consulte a su médico antes de iniciar un programa de ejercicios.

El modelo FITT para la actividad física

F

Frecuencia: Haga ejercicio por lo menos 5 días a la semana.

I

Intensidad: Procure mantener un nivel de ejercicio de intensidad moderada. Haga ejercicio con una intensidad que lo haga respirar profundamente y sudar un poco, pero que le permita mantener una conversación.

T

Tiempo: Haga de 30 a 60 minutos de ejercicio al día. Combine los tiempos. Puede hacer dos sesiones de 30 minutos, tres sesiones de 20 minutos o una sola sesión de una hora.

Tipo: Haga ejercicios aeróbicos como caminar, correr o bailar; entrenamiento de fuerza y ejercicios de estiramiento o yoga.

¿De qué maneras podría aumentar su nivel de actividad física todos los días?

Para una vida más físicamente activa

Páginas web de Kaiser Permanente

- Visite kp.org/fitness/espanol (sin tilde) o kp.org/fitness (en inglés) para aprender más acerca de la actividad física.
- Visite kp.org/watch (en inglés) y haga clic en el enlace del video que dice Exercise: Live longer and healthier.

Otros sitios en Internet

- Visite 5pasos.mx (en español). 5 Pasos es un programa que promueve 5 hábitos para estar más saludable.
- Visite everybodywalk.org (en inglés), campaña que promueve caminar para estar más saludable.



► Busque apoyo y controle el estrés

Tómese tiempo para cuidar de sí mismo(a) y realice sus actividades diarias con calma. No se empuje a hacer demasiadas cosas. Busque actividades que lo nutran mental y emocionalmente, busque el apoyo de otras personas y controle su nivel de estrés. De esta forma mantendrá la calma y será menos probable que utilice la comida para reconfortarse.

Estas son algunas cosas que pueden ayudarle a sentirse bien:

- Pasar tiempo con la familia y los amigos
- Pasatiempos, hobbies y manualidades
- Darse un baño tibio relajante
- Juegos, deportes y actividades físicas
- Hacerle caso a su voz interior positiva

Solicitar el apoyo de un orientador de salud y bienestar (ver la página 21) o asistir a una clase con un amigo puede ayudarle a hacer cambios positivos en su estilo de vida.

El apoyo puede incluir:

- Participar en actividades de salud y bienestar en su trabajo o comunidad
- Participar en un grupo de apoyo
- Buscar tratamiento para la depresión, para controlar la necesidad de comer por problemas emocionales o para dejar de comer compulsivamente
- Formar alianzas con familiares o amigos que compartan sus metas para cambiar juntos su estilo de vida, unidos por un mismo fin

Puedo recibir apoyo de:

Para controlar el estrés

Programas de Kaiser Permanente

- Visite kp.org/classes. Elija su región y haga clic en la **ñ** para ver las clases sobre estrés disponibles en español o infórmese en el Departamento de Educación para la Salud de su centro médico.
- Visite kp.org/listen (en inglés) para escuchar un podcast (programa de audio) para controlar el estrés. Puede elegir entre los siguientes temas: Self-confidence (confianza en sí mismo), Stress (estrés), Relaxation and Wellness (relajación y bienestar).
- Visite kp.org/vidasana para hacer una evaluación de su estado de salud general por Internet. El programa HealthMedia® Relax® para aprender a reducir el estrés está disponible en español en el enlace que dice **Reduzca el estrés**.

Programas de apoyo en la comunidad

- Visite oa.org (en español e inglés) para aprender más sobre los grupos de 12 pasos para comedores compulsivos de Overeaters Anonymous. Para buscar una reunión, visite: oa.org/membersgroups/find-a-meeting

► Duerma lo suficiente

Dormir lo suficiente puede ayudarle a bajar de peso. Las investigaciones muestran que dormir de 6 a 8 horas todas las noches puede ayudarle a bajar de peso.

¿Duerme usted entre 6 y 8 horas todas, o casi todas, las noches?

Sí No

Para dormir mejor

Páginas web de Kaiser Permanente

- Visite kp.org/vidasana para hacer una evaluación de su estado de salud general por Internet. El programa HealthMedia® Overcoming™ Insomnia para conciliar el sueño está disponible en inglés en el enlace que dice **Insomnia**.
- Visite kp.org/classes. Elija su región y haga clic en la **ñ** para ver las clases sobre los problemas para dormir disponibles en español o infórmese en el Departamento de Educación para la Salud de su centro médico.
- Visite kp.org/enciclopedia y escriba la palabra **dormir** en el casillero de búsqueda para informarse sobre qué hacer para dormir mejor.

PRACTICAR: Mi plan de acción personal



Lista de estrategias para bajar de peso

- ▶ Disfrute alimentos más saludables
- ▶ Controle sus porciones
- ▶ Controle las calorías de sus bebidas
- ▶ Planifique sus comidas
- ▶ Lleve un registro de alimentos y actividades
- ▶ Adopte una vida más activa
- ▶ Busque apoyo y controle el estrés
- ▶ Duerma lo suficiente

No intente ejecutar todas las estrategias a la vez. En una escala de 0 (aún no estoy listo) a 10 (estoy totalmente listo), ¿qué tan listo(a) se siente para empezar a controlar su peso? _____

Si su puntaje es de 0 a 6, repase la sección sobre cómo PREPARARSE (páginas 3–4). Es posible que necesite más tiempo para prepararse para un cambio de estilo de vida.

Si su puntaje es de 7 o mayor, ¡ya está listo! Marque con un círculo las estrategias de arriba con las que quiera comenzar.

Prepare un plan de acción

Un plan de acción le permite dividir su meta en partes manejables. Tener un plan de acción favorece sus posibilidades de lograr el éxito. Para preparar su plan debe hacerse las siguientes preguntas:

- ¿**Qué** hará?
- ¿**Cuánto** hará?
- ¿**Cuándo** lo hará?
- ¿**Cuántos días** a la semana lo hará?

Ejemplo:

Esta semana haré una caminata (*qué*) de 20 minutos (*cuánto*) antes de almorzar (*cuándo*) por tres días: lunes, miércoles y viernes (*cuántos días*).

Mi plan de acción

Esta semana:

_____ (qué)
_____ (cuánto)
_____ (cuándo)
_____ (cuántos días)

Después, regálese a sí mismo(a) un premio (¡que no sea comida!) como recompensa por cuidar de su persona.

¿Cuánta confianza tiene en sí mismo(a) para cumplir su plan de acción?



0 = nada de confianza

10 = mucha confianza

Su nivel de confianza debe ser de 7 o más.

Más clases, servicios y programas

Además de los recursos mencionados a lo largo de este folleto, hay muchos programas y servicios disponibles para ayudarle.

Clases y programas disponibles en el Departamento de Educación para la Salud de Kaiser Permanente

Hay varias clases disponibles acerca del control del peso y programas que fomentan un estilo de vida saludable. Las clases y programas incluyen programas semanales en grupo tales como los programas de sustitución de comidas (*meal replacement*) y pérdida de peso por motivos médicos, y también hay cursos para padres y sus hijos adolescentes.

Consulte al Departamento de Educación para la Salud de su centro médico para informarse o visite kp.org/classes (elija su región y haga



clic en la [ñ](#) para ver las clases disponibles en español). Algunas clases son gratuitas y otras tienen una cuota.

Asesoramiento telefónico sobre salud y bienestar

Comenzar un plan para bajar de peso y seguirlo puede ser difícil. Llame al **1-866-862-4295** para informarse acerca de los programas de asesoramiento telefónico sobre salud y bienestar. Un orientador del programa puede proporcionarle estrategias y recursos para ayudarle a comer saludablemente, controlar su peso, aumentar su nivel de actividad física, reducir el estrés y/o dejar de fumar. Disponible para los miembros de Kaiser Permanente de lunes a viernes de 6 a.m. a 7 p.m. (hora del Pacífico o PT).

Los servicios de asesoramiento que reciba serán incluidos en su expediente médico electrónico y su equipo de atención médica de Kaiser Permanente tendrá acceso a dicha información.

Cirugía para bajar de peso

La cirugía para bajar de peso (llamada cirugía bariátrica) es para aquellas personas con un BMI mayor de 40, o un BMI de 35 o mayor junto con otros problemas médicos. Consulte a su médico para saber si la cirugía para bajar de peso sería una buena opción para usted.

Otros programas para bajar de peso

Además de los programas de control de peso de Kaiser Permanente, hay otros programas para bajar de peso disponibles en Internet y en la comunidad. Infórmese sobre programas como Weight Watchers que se basen en una alimentación saludable y equilibrada, que incluyan actividad física regular y que apoyen el cambio de hábitos a largo plazo.



No está solo(a).

Estamos aquí para ayudarle a controlar su peso.

Kaiser Permanente cuenta con recursos para ayudarle a comenzar. Comuníquese con el Departamento de Educación para la Salud de su centro médico para conseguir folletos, videos, libros e información sobre las clases y programas disponibles o visítenos en Internet en **kp.org/peso**. Estamos aquí para ayudarle a dar el siguiente paso hacia una mejor salud.



KAISER PERMANENTE®

A Healthy Weight for You: Strategies for Success

©2012 Kaiser Permanente. Todos los derechos reservados.

SCPMG Departamento Regional de Educación para la Salud

MH1503 (12/13)

kp.org/espanol