MANUALES
TU SALUD
CONDICIONES DE SALUD ESPECÍFICAS

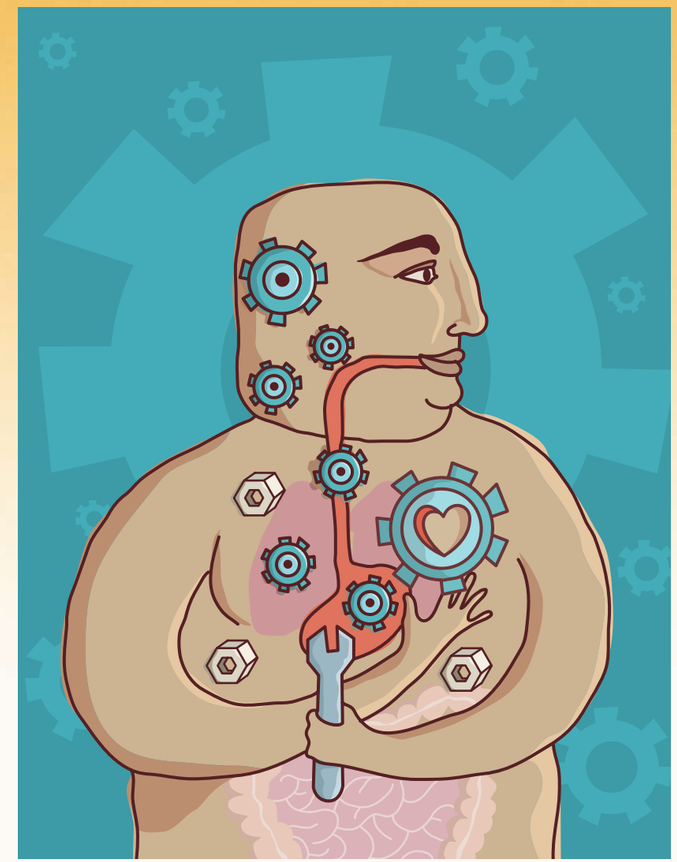
Manual de Mantenimiento de la Salud para personas que viven con SOBREPESO U OBESIDAD

Vive Sano

INSTITUTO CARLOS SLIM DE LA SALUD, A.C.

MANUAL DE MANTENIMIENTO DE LA SALUD

para personas que viven con SOBREPESO U OBESIDAD o quieren controlar su peso



INSTITUTO Carlos Slim DE LA SALUD

MANUAL DE MANTENIMIENTO DE LA SALUD

para personas que viven con

SOBREPESO U OBESIDAD

o quieren controlar su peso

INSTITUTO Carlos Slim DE LA SALUD

Primera edición, 2010
D.R. Instituto Carlos Slim de la Salud, A.C.

Producción editorial a cargo de Instituto Carlos Slim de la Salud, A.C.
Impreso en México por Galas de México, S.A de C.V.

Se autoriza la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio, siempre que sea para fines didácticos no lucrativos y se anote la fuente.

Registro

Este Manual es una guía para tu salud. Es IMPORTANTE que anotes los siguientes datos, para tenerlos a la mano en caso de que tú o alguien más los necesite.

Nombre _____

_____

Teléfono _____

Domicilio _____

Ciudad _____

Estado _____

C. P. _____

Nombre de mi médico _____

Teléfono _____

Domicilio _____

Nombre del hospital más cercano _____

Teléfono _____

Domicilio _____

Teléfonos de emergencia _____

TE RECOMENDAMOS QUE SIEMPRE LLEVES ESTE MANUAL A TUS CONSULTAS MÉDICAS.

Presentación

El campo de la Salud contemporánea se nutre principalmente de tres fuentes: la conciencia de que las personas deben participar en la búsqueda de su propio bienestar, la experiencia de que la prevención es la mejor forma de enfrentar la enfermedad y de conservar la salud, y la evidencia de que la mejor atención es la que se brinda de manera integral.

En el punto exacto donde esas tres fuentes confluyen nace el programa VIVE SANO del Instituto Carlos Slim de la Salud, un modelo novedoso de atención/prevención/participación que hace frente, de una forma nueva y diferente, al desafío creciente que representan las enfermedades no transmisibles, como diabetes mellitus, hipertensión arterial, colesterol elevado y obesidad.

El programa propone servicios de atención que abordan todos los aspectos que conforman la salud de una persona: su organismo, sus emociones y sus conocimientos. Además, mediante novedosas técnicas de acompañamiento (que incluyen el uso de las tecnologías de comunicación) facilita a los pacientes modificar en forma gradual sus conductas y creencias, y apegarse a prácticas y tratamientos saludables.

VIVE SANO también promueve la adopción de estilos de vida saludables entre las personas que no viven con estas enfermedades pero que tienen riesgo de padecerlas.
Para lograr sus objetivos, VIVE SANO ha desarrollado una serie de Manuales dirigidos a dos públicos diferentes y complementarios: las personas que viven con estos padecimientos y los profesionales de la salud que los atienden.

Los *Manuales de Mantenimiento de la Salud* contienen material de apoyo para personas que viven con enfermedades no transmisibles. Esta herramienta didáctica interactiva ayuda a comprender el padecimiento, tomar el control de éste y enta-

blar una comunicación efectiva y afectiva con los profesionales de la salud.

Por su parte, los *Manuales para Profesionales de la Salud* sobre enfermedades no transmisibles surgen como respuesta a la necesidad de formar recursos humanos tanto en el contexto institucional como en el comunitario. Están diseñados para capacitar o actualizar a profesionales de la salud de primer contacto —médicos generales, enfermeras y promotores de salud, entre otros—, brindándoles soporte teórico y práctico para atender de forma integral estas enfermedades y promover su prevención entre la población.

El Instituto Carlos Slim de la Salud ofrece estos Manuales consciente de que la participación de todos puede detener y revertir en forma contundente el avance de la enfermedad e impulsar la salud de cada uno de nosotros.

¡Toma tú el control!

El sobrepeso u obesidad es una oportunidad para cuidar nuestra salud y la de nuestra familia

Amigo lector:

Comenzamos este Manual contándote la experiencia de vida de una persona que vivía con extrema obesidad y que un día se decidió a cambiar y a empezar a cuidarse. Su nombre es Jorge Arturo y su profesión es panadero, oficio que heredó de su padre. No fue lo único que recibió de él: también aprendió la compulsión por comer sin medir consecuencias.

¿Cuál fue el móvil que lo llevó a buscar este cambio? Todo tipo de argumentos habían pasado antes por su mente, y todos habían sido dejados de lado con algún pretexto. Por ejemplo, la idea de bajar de peso para gustar más a las mujeres a las que deseaba acercarse se vino abajo el día que conoció a su actual esposa, una mujer con tanto sobrepeso como él, con quien comenzó a compartir el gusto por pasar los fines de semana descansando y consumiendo alimentos.

Jorge y Matilde –esos son sus nombres– tuvieron dos hijos, quienes fueron un nuevo motivo para pensar en bajar de peso, pero la vieja compulsión venció y los niños crecieron con el mismo hábito que sus padres. "Cuando salíamos a la calle –nos cuenta Jorge–, yo sentía las miradas de la gente y me parecía escuchar un rumor de censura, pero compensaba este dolor diciéndome que pocas familias eran tan unidas como la nuestra". Cuando su padre sufrió un problema cardiaco y tuvo que ser internado, Jorge pensó que era el momento de cambiar de hábitos y hacer algo por sí mismo y por su familia. Sus intentos por detener la compulsión fallaron y la comida comenzó a ser motivo de culpa, cada vez más intensa. Sin saber bien por qué, sentía vergüenza de expresar sus sentimientos a su esposa y demás familiares.

Algunos ya viejos problemas orgánicos se recrudecieron: casi cualquier pequeño esfuerzo se presentaba con palpitaciones aceleradas y excesivo cansancio, y sus dificultades para dormir

aumentaron, lo mismo que los dolores musculares de la espalda y las piernas.

A veces, pequeñas vivencias nos motivan a un cambio importante. Cierto día, Jorge encontró en el armario de casa de sus padres un piyama gris que venía acompañado de una nota que decía "Jorgito a los 8 meses". Sonrió ante aquel hallazgo, pero al desdoblar la prenda le pareció que era demasiado grande. Nervioso, la plegó rápidamente y salió del cuarto.

La imagen de aquel piyama siguió tan presente que dos días después Jorge tuvo que detenerse a pensar en ella y en lo que le había provocado. Concluyó que su obesidad había empezado cuando él era todavía un bebé y aún no podía hacer nada para evitarla o controlarla. Pero ahora…

Desde ese momento, la imagen de sí mismo como un bebé sin mucha capacidad de decisión se convirtió en el mejor apoyo durante sus intentos por cuidarse. Pudo romper el temor de hablar con su esposa… y para su sorpresa ella expresó inquietudes semejantes. Juntos convencieron a sus familias de que su intento de bajar de peso era serio y se entregaron a una serie de autocuidados, que después de muchos esfuerzos comenzaron a redituarles. Sobre todo a Jorge. En el momento de escribir estas líneas, Matilde aún tiene un tramo que recorrer para alcanzar su peso adecuado, pero sabe y siente que su esposo es un sólido apoyo para conseguirlo.

Como verás en las siguientes páginas, este Manual expresa la opinión de que cada persona tiene que encontrar su propio camino para cuidarse a sí misma, y que no existe una receta que todos pueden seguir para alcanzar el éxito. El de Jorge fue diferente al de Matilde, y serán distintos al que tú tienes que descubrir para cuidarte y mejorar tu calidad de vida. En este manual encontrarás algunas herramientas que esperamos te ayuden en esa búsqueda.

Índice

11 INTRODUCCIÓN

15 I. CONOCER

16 1. La causa más común: me muevo poco y como mucho
17 A. Me muevo poco
22 B. Como mucho

33 2. Una causa menos frecuente: trastornos de la glándula tiroides

35 II. ACTUAR

36 1. Identificar las causas de mi sobrepeso u obesidad

37 2. Calcular mi índice de masa corporal y la medida de mi cintura
37 A. Indice de Masa Corporal
38 B. Medida de mi cintura (circunferencia abdominal)

39 3. Controlar mi sobrepeso u obesidad (los compromisos)
40 A. Manejar de forma creativa mis emociones
47 B. Realizar actividad física y ejercicio
53 C. Comer mejor
63 D. Si tomo medicamentos, debo hacerlo de la forma correcta
65 E. La operación quirúrgica

66 4. Conocer y evitar daños a corto y largo plazo
66 A. Dificultad para respirar
69 B. Exceso de toxinas
70 C. Hipertensión arterial
72 D. Exceso de glucosa en la sangre
73 E. Exceso de colesterol y otras grasas en la sangre
74 F. Dolor de huesos y articulaciones
75 G. Infecciones de la piel
76 H. Accidentes

Índice

77 I. Dolor emocional
77 J. Gasto económico
78 K. Otras complicaciones

79 5. Hacerme exámenes y revisiones de forma periódica
80 A. Índice de Masa Corporal (IMC)
81 B. Medida de mi cintura (circunferencia abdominal)
81 C. Presión arterial
82 D. Electrocardiograma en reposo
82 E. Oxígeno en la sangre
83 F. Glóbulos rojos en la sangre
83 G. Glucosa en la sangre
84 H. Colesterol
86 I. Triglicéridos
87 J. Microalbuminaria
87 K. Función tiroidea

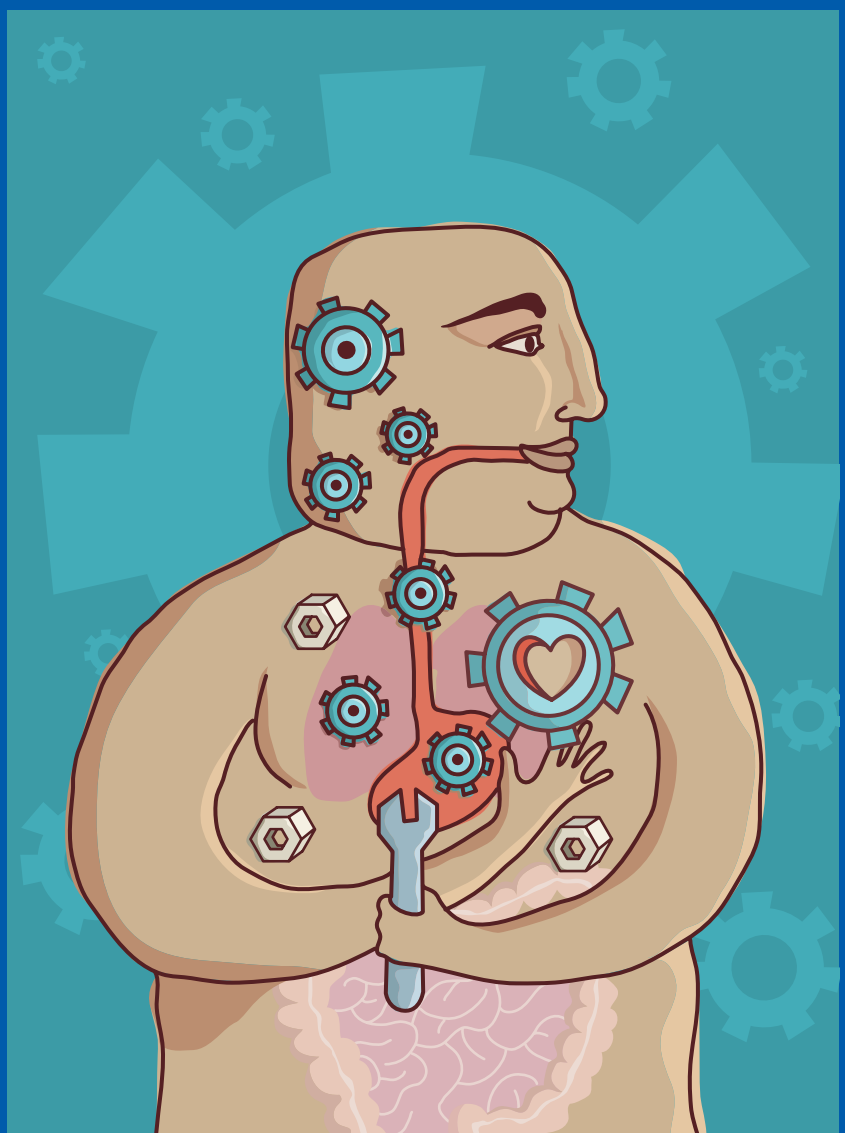
89 III. RECIBIR Y DAR APOYO

90 1. Educación en salud para sobrepeso u obesidad

91 2. Mis pares
93 A. Familia
94 B. Amigos
95 C. Compañeros de trabajo

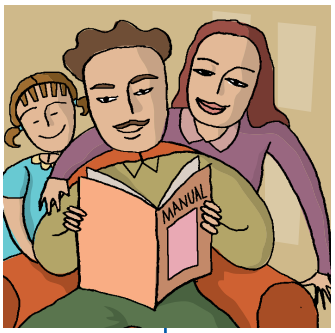
96 3. Mi equipo médico
96 A. Cuidado del sobrepeso u obesidad
98 B. Cuidado de las complicaciones

101 IV. HERRAMIENTAS PARA EL ÉXITO



Introducción

Los Manuales de Mantenimiento de la Salud se hicieron pensando en personas que, como tú, desean participar en el impulso de su propio bienestar.



El nombre Manuales de Mantenimiento de la Salud sugiere la ingeniería de una máquina, ¿no es cierto?, por ejemplo un auto. Pues bien, el deseo de actuar a favor de uno mismo es tan importante como tener un motor que arranque: sin ello, todos los esfuerzos son vanos.

Con un motor en marcha, es entonces posible emprender los siguientes pasos:

1) Aprender a operar la máquina, es decir, CONOCER cómo funcionan nuestro organismo y nuestras emociones.

2) Darle mantenimiento, es decir, ACTUAR de la forma necesaria para conservarlo sano o en un estado de bienestar.

3) Fortalecer una sana convivencia con otros, es decir, RECIBIR Y DAR APOYO. Como en el tráfico vehicular, la salud es un acto comunitario en que todos necesitamos de todos.

Una vez que el motor de tu conciencia ha arrancado, este Manual te ayudará a mantenerlo encendido y a conservar el vehículo entero en el mejor estado. Además te ayudará a conducir en medio del intenso tráfico de la búsqueda de una vida saludable: con su enfoque basado en evidencia científica te orientará hacia las mejores rutas (las más rápidas, más modernas y más confiables).También te invitará a entrar en contacto con personas que te acompañen en el trayecto y te ayuden a abrirte paso.

El primer capítulo, CONOCER, te explica las principales causas del sobrepeso y la obesidad, y te ofrece reflexiones sobre cómo suelen enfocar estos padecimientos tanto las personas que los sufren como quienes las rodean.

El segundo capítulo, ACTUAR, te da información y recomendaciones para el mantenimiento de un buen estado de salud. Arranca con la recomendación de que identifiques, junto con un profesional de la salud, cuáles son las causas de tu sobrepeso u obesidad, y sigue con la sugerencia de que registres con frecuencia las medidas corporales que te indican tu grado de avance. Enseguida te ofrece una serie de consejos prácticos que te ayudarán a alcanzar tus metas de control: manejar tus emociones, comer mejor, hacer ejercicio y tomar de forma adecuada tus medicamentos, si es el caso. El capítulo termina mencionando el tipo de complicaciones que puedes sufrir a causa de tu peso corporal y cuáles son las pruebas y exámenes de laboratorio que debes hacerte.

El tercer capítulo, RECIBIR Y DAR APOYO, ayuda a orientarte en el atropellado mundo de la convivencia social en torno al padecimiento. Su primera recomendación es que reconozcas que no estás solo. Una vez admitido esto, te invita a crear a tu alrededor un equipo de familiares y amigos que, vivan o no con sobrepeso u obesidad, estén dispuestos a apoyarte y acompañarte de manera responsable, así como a recibir tu apoyo. El capítulo también menciona al grupo de profesionales de los que debes estar cerca para no descuidar ningún detalle.

Finalmente, el cuarto capítulo te ofrece una serie de HERRAMIENTAS PARA EL ÉXITO que te apoyarán para alcanzar tu estado óptimo de bienestar.

Elije tus rutas, tus acompañantes y a los expertos que te ayudarán en el proceso, y conviértete en el conductor de tu propia vida. ¡Adelante!

I. Conocer

Para que sepas qué son el sobrepeso y la obesidad te explicaremos a continuación cada uno de sus componentes.

1. LA CAUSA MÁS COMÚN: ME MUEVO POCO Y COMO MUCHO

Armando es chofer en una empresa. Todos los días recibe un vale por 20 litros de gasolina, que está obligado a canjear por la mañana sin falta. Hasta ahora no había tenido ningún problema con esto, pues casi todos los días hacía largos recorridos y así gastaba su dotación cotidiana de combustible. Pero en las últimas semanas su actividad ha disminuido y el auto prácticamente permanece detenido.

Sólo en muy pocos casos la gente sube de peso sin comer mucho y a pesar de hacer ejercicio. Tales casos por lo general se deben a fallas en el sistema endocrino, es decir la parte del cuerpo encargada de producir hormonas.

Sin embargo, Armando debe seguir canjeando diariamente sus vales y la gasolina se ha ido acumulando en tanques, cubetas, tambos y todo tipo de recipientes alrededor del auto. ¡Ya no sabe qué hacer con ellos! Ha intentado todo: la semana pasada solicitó a la administración que deje de suministrarle vales, pero le explicaron que ésta es una práctica empresarial muy arraigada y llevará tiempo modificarla; entonces suplicó a sus jefes que le encarguen cosas qué hacer para poder mover el auto, porque el pequeño garaje está a punto de desbordarse. "Incluso es peligroso", les dice.

Traducida al funcionamiento del cuerpo, esta historia ilustra el desequilibrio entre el número de calorías que consumimos con los alimentos y la cantidad que quemamos mediante actividad física. Ese desequilibrio por lo general se resume simplemente en comer mucho y moverse poco. Sin embargo, hay algunos aspectos que intervienen en este desbalance que es conveniente que conozcas. Te los explicamos a continuación.

A. ME MUEVO POCO

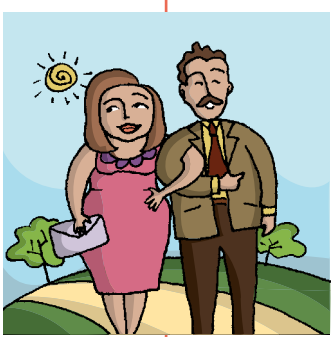
En qué gastamos nuestra energía

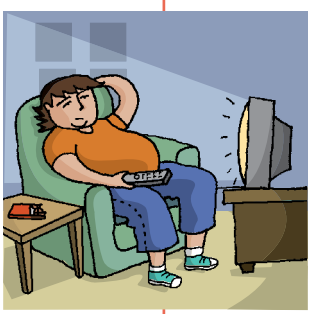
El cuerpo humano necesita energía para realizar los procesos biológicos que lo mantienen vivo y las actividades de la vida cotidiana. La energía permite que las células, los tejidos y los órganos del cuerpo realicen sus funciones, incluyendo toda actividad mental y emocional.

Imaginemos una persona en un estado de reposo total, sin contacto con el exterior y sin estar soñando o pensando; sólo para mantenerse vivo y conservar su temperatura, el cuerpo de esa persona gasta la mayor parte de la energía que ha recibido con los alimentos.

Cualquier otra actividad también requerirá energía: soñar, despertar, caminar, bañarse, vestirse, etc. Podemos clasificar las actividades de la vida cotidiana según la cantidad de energía que consumen. Las ya mencionadas –esas con las que se comienza el día– suponen un gasto mínimo. Cocinar, conducir un auto, tocar un instrumento, barrer el piso y navegar por internet son más complejas y exigen más calorías. Un poco más de energía se necesita para lavar platos, trapear el suelo, lavar la ropa a mano, plancharla y tender las camas, o trabajar en un taller mecánico. Y todavía más para cargar bolsas del mercado, limpiar ventanas, hacer labor de jardinería o albañilería, o efectuar trabajo de escritorio (como el que hacen los estudiantes o los empleados de oficina). Entre las actividades en que se gasta más energía está bajar y subir escaleras (¡hasta quinientas veces más que al usar el elevador!).

Los cambios físicos y emocionales que sufren los adolescentes hacen que su organismo se mantenga acelerado. Eso explica por qué muchos jóvenes que comen en exceso y son muy sedentarios, también son delgados.





Si hablamos de los momentos de esparcimiento, el gasto más alto ocurre cuando en una salida al campo subimos un cerro. Menos intenso pero también alto, es ir a bailar o a pasear a pie. Y resulta ligero cuando jugamos cartas.

El menor gasto de energía se da cuando vemos la tele. ¡En esos momentos usamos aún menos energía que cuando estamos soñando!

En cuanto al ejercicio físico, la mayoría de nosotros se sorprende al saber que la caminata a paso firme, con ritmo sostenido y sin llegar a ser rápida, consume tanta o más energía que una sesión de pesas en un gimnasio o un juego de futbol o de basket (si se realizan la misma cantidad de tiempo, se entiende). Por su parte, la caminata rápida, sin llegar al trote, quema casi tantas calorías como una sesión de artes marciales. Correr a gran velocidad quema tres veces más energía que eso.

Además del tipo de actividad que realizamos, hay otros aspectos que influyen en el gasto de energía. Por ejemplo, el organismo de las mujeres gasta menos energía que el de los varones, aun cuando realicen la misma labor. También es importante la edad: mientras más años cumplas, más lento se hará el funcionamiento de tu organismo y por lo tanto gastarás menos energía al efectuar el mismo trabajo.

Finalmente, las personas que están en situaciones físicas y emocionales especiales –como el embarazo, la enfermedad y el estrés– gastan más calorías que las que no lo están.

La sedentaria vida moderna

Si volteamos siglos atrás en la historia, veremos a nuestros lejanos antepasados ejecutando todo tipo de actividad física intensa, sobre todo para conseguir alimento, construir viviendas, hacer la guerra y divertirse.

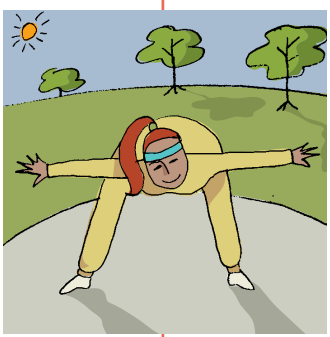
La época moderna ha traído muchos cambios. La cotidianeidad no ha dejado de ser agitada pero nuestro estilo de vida basado en la tecnología nos permite resolverla con un mínimo de actividad física: podemos recorrer kilómetros sin mover un dedo; subir sin esfuerzo alturas semejantes a cerros; acudir a citas con sólo marcar un teléfono; conocer la vida de miles de personas sin abandonar nuestro sillón frente a la tele; jugar sin movernos; ganarnos el pan desde una silla o construir edificios sin alzar en brazos ni una sola piedra.

La palabra ***sedentarismo*** *viene del término latino* ***sedere,*** *que significa* ***estar sentado o sentada.***

A pesar de la inactividad física, la gran prisa y tensión emocional que imperan en la sociedad moderna provocan que muchas personas estén cansadas la mayor parte del tiempo y tengan pocas ganas de moverse.

Depresión

Cuando vivimos estados de tristeza, miedo o enojo prolongados, nuestro cuerpo reduce en forma permanente la producción de las sustancias cerebrales que nos permiten sentir placer y buen ánimo. Entonces es posible que la tristeza, el enojo y el miedo pasen a segundo plano dejando en su lugar sólo una falta de vitalidad generalizada y una indiferencia hacia los demás e incluso hacia uno mismo. Esta situación emocional –llamada *depresión*– adormece nuestro impulso de movernos y actuar, lo cual hace difícil resolver la causa del desánimo.

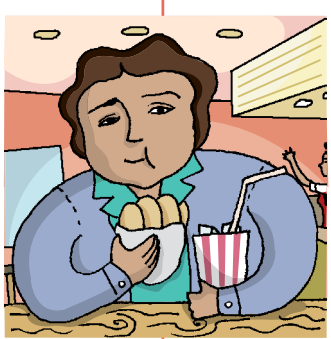


Por fortuna, lo contrario también es cierto: la actividad física echa a andar de nuevo la producción de esas sustancias estimulantes, ayudándonos a salir de la depresión y favoreciendo que encontremos solución a nuestros problemas.

Las personas con un fuerte temor a la frustración o al fracaso tienden también a la inactividad física. Podemos explicarlo así: quien no se mueve no corre riesgos, y aunque se priva de muchas buenas oportunidades también evita cualquier tipo de derrota. Poco le importa a la persona sedentaria aquello de "quien no arriesga no gana"; ella prefiere privarse del éxito antes que volver a sentir desilusión e impotencia.

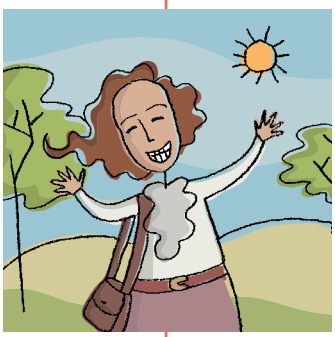
*La palabra **diligencia** –actitud contraria al sedentarismo– procede del término latino **diligere**, que significa **amar.***

Algunas personas se permiten o incluso fomentan en sí mismas el sobrepeso y la obesidad como un pretexto para mantenerse alejadas de sus semejantes. "Me rechazan por mi peso", dicen, y de esa manera evitan el riesgo emocional que toda relación humana trae consigo. Es muy probable que en el fondo sientan un gran deseo de acercarse a la gente pero también un gran temor de ser rechazadas. Siempre es conveniente ejercitarse en este tipo de riesgo, sobre todo porque las recompensas serán reconocer nuestro propio valor y estar cerca de quienes queremos.



Actividad física y competencia

Nuestro entorno social nos enseña a asociar la actividad física con la competencia deportiva y con las experiencias de victoria o derrota que ésta trae consigo. A la hora de proponerse un plan de actividad física, muchos adultos encuentran en ello un elemento motivador. En cambio, otros lo viven como algo desagradable pues al hacer ejercicio no pueden quitarse de encima la sensación de estar compitiendo ni el miedo al fracaso. Esta presión puede hacerles difícil efectuar su plan de ejercicio.



Lo mismo ocurre con la idea social de que debemos cuidar nuestro cuerpo para aumentar su atractivo físico (que es otra forma de competir, por cierto). Quien está cansado de esforzarse por mantener un cuerpo atractivo puede llegar a vivir la actividad física como una molestia.

Además, querer bajar de peso para gustarle a los demás no es un deseo muy perdurable, pues nuestros sentimientos hacia la gente suelen ser contradictorios: a veces queremos tenerlos cerca y otras… ¡que desaparezcan! Es mejor actuar con objetivos más duraderos, como nuestra autoestima y nuestra salud.

B. COMO MUCHO

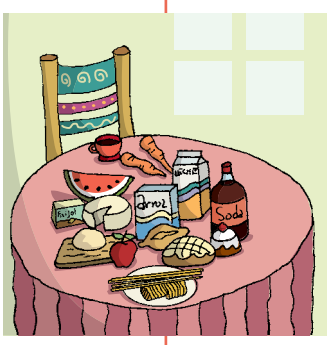
Los nutrientes y sus calorías

Los alimentos que comemos nos aportan la energía necesaria para mantener nuestro organismo vivo y funcionando lo mejor posible, así como para realizar todas nuestras actividades cotidianas (desde soñar y pensar hasta trabajar y divertirnos).

La energía que obtenemos con los alimentos se puede medir en *calorías*. Así como el *metro* se usa para medir distancias y el *gramo* para medir pesos, las *calorías* se usan para medir la cantidad de energía que nos aportan los nutrientes.

Los alimentos que aportan *calorías* al cuerpo (es decir, energía) son de tres tipos: proteínas, lípidos y carbohidratos. Los lípidos también reciben el nombre de "grasas", y los carbohidratos el de "azúcares". Por cierto, al hablar de *azúcares* no debemos creer que nos referimos nada más al azúcar de cocina; ésta es sólo uno de los muchos tipos de *carbohidratos* que existen.

Si pudiéramos analizar todos los nutrientes que hemos comido y bebido a lo largo de nuestra vida, más de la mitad serían carbohidratos, una tercera parte serían lípidos y sólo una pequeña porción serían proteínas (esto ocurre en la gran mayoría de las personas).



Estos tres tipos de nutrientes no contienen la misma cantidad de energía; por ejemplo, un gramo de grasa contiene el doble de calorías que uno de proteínas o que uno de carbohidratos.

La mayoría de los alimentos que comemos contienen carbohidratos, por ejemplo la masa de maíz, la pasta, el arroz, los frijoles, las lentejas, el pan blanco, el pan dulce, la leche, el queso, la crema, las frutas, las verduras, las golosinas y postres, y todas las bebidas azucaradas: refrescos (también conocidos como sodas o gaseosas), agua de sabor, café, etcétera.

El alcohol aporta muchas más calorías que cualquier otro tipo de bebida o alimento.

Los carbohidratos son la mayor fuente de energía entre la población (por eso mismo también son los principales causantes de sobrepeso y obesidad).

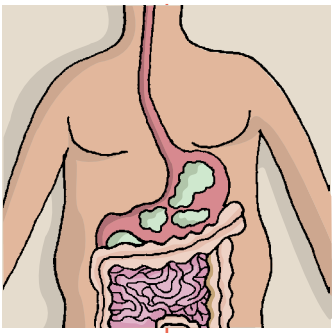
Hambre y saciedad

Cuando el cuerpo necesita recibir energía en forma de alimento, nos lo hace saber provocándonos la sensación de hambre.

Es común que nuestro cuerpo necesite abasto de energía cada cuatro horas aproximadamente.

Esta sensación se produce cuando una región del cerebro –llamada *Centro del hambre*– detecta que el volumen del estómago se encuentra reducido o que la cantidad de azúcar en la sangre ha disminuido en forma considerable. Ambas son señales de que faltan o pronto faltarán nutrientes para el organismo.

Con la sensación de hambre llega una serie de reacciones naturales: salivamos, percibimos en forma más aguda el derredor (en especial los olores), nos irritamos y sentimos un fuerte impulso a conseguir alimentos.



En cuanto comemos, las paredes del estómago se ensanchan y el nivel de azúcar aumenta, enviando al cerebro la instrucción de que se produzca una sensación de saciedad. Al sentirnos saciados nos empieza a ser difícil seguir comiendo (sin la sensación de saciedad, cualquiera de nosotros sentiría necesidad de comer sin detenerse).

Mientras más tiempo permanezcan los alimentos en el estómago, ensanchando sus paredes, más tiempo perdurará la sensación de saciedad y más tardará en volver el hambre. Pero, ¿de qué depende que esto ocurra?

Una de las respuestas está en la fibra, es decir, ese tejido triturado que queda cuando a un alimento se le han extraído todos los nutrientes. La fibra no tiene ninguna propiedad nutritiva pero sí muchas virtudes importantes. La que más nos interesa en este momento es su capacidad de hacer bulto dentro del estómago, ensanchando las paredes de éste y produciendo sensación de saciedad. Alimentos como las frutas y los cereales contienen buena cantidad de fibra (las frutas además contienen grandes cantidades de agua, que producen el mismo efecto).

Otro fenómeno que produce sensación de saciedad es el siguiente. Una vez que llegan al estómago, los nutrientes pueden pasar a la sangre lentamente o de forma abrupta (es decir, todos al mismo tiempo y de prisa). Si lo hacen poco a poco, es decir si por ejemplo tardan tres o cuatro horas en entrar en la sangre y consumirse, todo ese tiempo estarán enviando al cerebro la señal de su presencia, y por consiguiente no se echará a andar la sensación de hambre; en cambio cuando lo hacen de forma abrupta y por ejemplo se toman sólo treinta minutos en pasar a

la sangre, sólo ese tiempo enviarán al cerebro la señal, por lo que pasada la media hora volveremos a sentir hambre.

Pero, ¿de qué depende que los nutrientes pasen a la sangre lentamente? Parte de la respuesta está de nuevo en la fibra, que tiene la virtud de enredar a los nutrientes y retenerlos en el aparato digestivo, provocando que pasen al torrente sanguíneo poco a poco.

También hay otra causa. Los microscópicos nutrientes no son todos iguales, algunos son más difíciles de digerir que otros: cuanto más se tarda nuestro cuerpo en digerir un nutriente, más lento es su viaje hacia la sangre y más tiempo pasa antes de que volvamos a sentir hambre. Pongamos un ejemplo: los alimentos muy cocidos son más fáciles de digerir y por lo tanto nos sacian poco. Por eso las verduras no muy cocidas nos dejan satisfechos más tiempo que las servidas en puré, y el pan dulce nos sacia más que el pan blanco, que lleva más cocción. Otro ejemplo son el arroz y el espagueti, que nos dejan más satisfechos cuando no están demasiado cocidos sino ligeramente crujientes (al *dente,* como dicen los italianos).

Antojo y emoción

Además de la cantidad de calorías que ingerimos y del bulto que hacen los alimentos en el estómago, hay otros aspectos que echan a andar o detienen la sensación de saciedad. Uno de ellos es el antojo. Sí, el aroma o sabor de un alimento que nos gusta puede anular la sensación de saciedad y permitirnos comerlo en exceso.

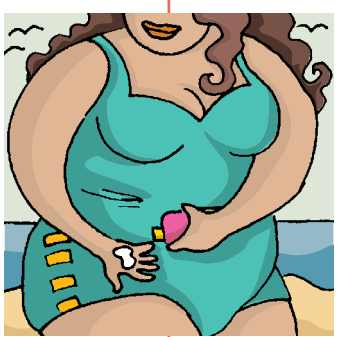
Además de ser un excelente almacén de energía, la grasa se distribuye entre los órganos, músculos y nervios para servirles de protección y soporte.

Otro ejemplo es nuestro estado emocional. Las emociones pueden detener el estado de saciedad y provocar continuas reacciones de hambre. De hecho, la gran mayoría de los casos de sobrepeso y obesidad están asociados con sentimientos que las personas sólo pueden controlar consumiendo alimentos.

Un estado emocional que provoca hambre puede alcanzar niveles extremos en los que comer se convierte en una adicción y toda la vida se centra en ese acto.

La grasa corporal, un almacén de energía

Los alimentos que consumimos aportan energía al cuerpo. Cuando obtenemos más energía de la que el cuerpo gasta, éste da la instrucción de almacenarla (¡la energía es demasiado importante como para desecharla!). La forma más común de almacenar el exceso de calorías es convertirlas en grasa y distribuirlas por todo el cuerpo, sobre todo en las piernas, los brazos, las caderas, los glúteos, los senos y el abdomen. Convertida en grasa, la energía aguarda a ser utilizada en otro momento (si el cuerpo jamás llega a requerirla, la grasa permanecerá almacenada).



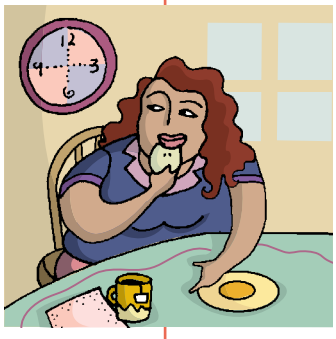
Cuando comer nos produce hambre

En el inciso *Hambre y saciedad* vimos que algunos alimentos se digieren con gran facilidad y que con ello hacen menos duradera la sensación de saciedad. Ahora veremos cómo también echan a andar un mecanismo de producción de grasa bastante importante.

Tomemos como ejemplo una buena rebanada de pastel (con mucha azúcar y con poca fibra), cuya gran cantidad de carbohidratos pasan del estómago a la sangre a toda velocidad. De inmediato, el organismo detecta que hay carbohidratos en exceso y reacciona para aprovecharlos. De hecho, podríamos decir que reacciona de más, pues por una parte envía la instrucción de introducir esos carbohidratos en las células y por otra ordena almacenarlos en forma de grasa. Como resultado de esta doble (¡y contradictoria!) instrucción, pronto todos los carbohidratos abandonan la sangre. ¡Ya sabemos lo que eso significa! El cuerpo interpreta tal ausencia como falta de energía y un rato después de que nos comimos la enorme rebanada de pastel, volvemos a sentir hambre.

Cuando no comer nos hace engordar

Cada tres o cuatro horas, más o menos, nuestro cuerpo necesita nueva dotación de energía y comienza a sentir hambre. Si el tiempo pasa y no recibe los nutrientes esperados, el cuerpo busca una explicación a ese hecho. La respuesta que da es la más sencilla y lógica: "En el lugar en el que ahora estoy —dice— escasea la comida, y por lo tanto debo ahorrar los nutrientes que me quedan por si esta escases dura mucho tiempo". Acto seguido, envía la instrucción de almacenar en forma de grasa los azúcares que aún quedan en la sangre.



Este mecanismo de ahorro de nutrientes también se echa a andar cuando, después de cenar, nos vamos a acostar enseguida. El sueño "adormece" (por decirlo así) la región encargada de sentir saciedad, impidiendo que el cerebro detecte que ya comimos. Es decir, nuestro cuerpo no se siente saciado e interpreta esto como escasez de alimento, por lo que de inmediato manda la instrucción de que todos los nutrientes presentes en

Sin embargo, la mayoría de las familias son sensibles a la perseverancia de sus miembros; cuando éstos se afanan en cambiar, y lo hacen de forma respetuosa y comprensiva hacia los demás, pueden convertirse en ejemplo para ellos y ayudar a que esa costumbre familiar comience a modificarse.

Nuestro entorno social

Comer mucho y hacer poco ejercicio no son sólo hábitos personales o familiares. Hoy en día son conductas que la sociedad entera propicia. Los alimentos a los que en general tenemos acceso –y que la publicidad promueve– abundan en ingredientes que nos hacen subir de peso. Además, quienes desean buscar otras alternativas con frecuencia enfrentan un trajín urbano y laboral que les dificulta cumplir un adecuado plan de alimentación y actividad física.

Mensajes contradictorios

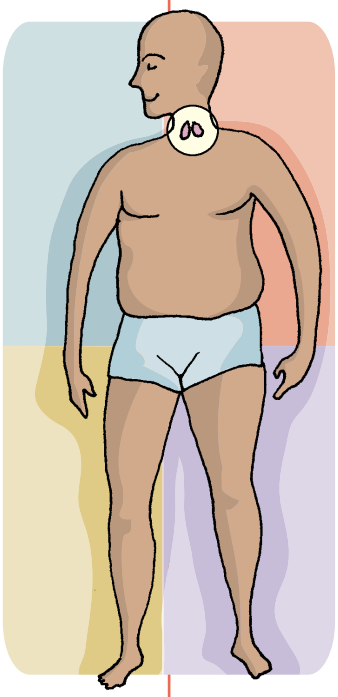
El mundo moderno abunda en mensajes que promueven tratamientos contra el sobrepeso y la obesidad. Declaran hacerlo en aras de la salud, el bienestar emocional y el atractivo físico. Pero llegan a ejercer tanta presión que se convierten en una fuente de ansiedad para las personas que sufren esos padecimientos, dañando aún más su voluntad y autoestima y haciéndoles todavía más difícil seguir un tratamiento.

¿La obesidad nos hace valiosos?

La sociedad ha hecho del sobrepeso y la obesidad símbolo de algunos valores humanos, como salud, simpatía y buena voluntad, entre otros. Para muchos, estar "llenito" es signo de estar sano. Los hombres y mujeres con peso desmedido suelen ser vistos como personas alegres, que no dañan a nadie, solidarias y simpáticas. La realidad es que las personas obesas enfrentan un serio problema de salud y no están exentas de dolor ni de sentimientos adversos hacia sus semejantes.

2. UNA CAUSA POCO FRECUENTE: TRASTORNOS DE LA GLÁNDULA TIROIDES

Cierto tipo de daño de la glándula tiroides provoca que ésta disminuya su secreción de hormonas de forma permanente. Como consecuencia, los procesos de quema de energía se hacen más lentos, provocando obesidad incluso cuando la persona lleva una alimentación normal y realiza actividad física. Este trastorno es conocido como *hipotiroidismo* y puede deberse a condiciones de nacimiento o a cambios ocurridos a lo largo de la vida.



NOTA

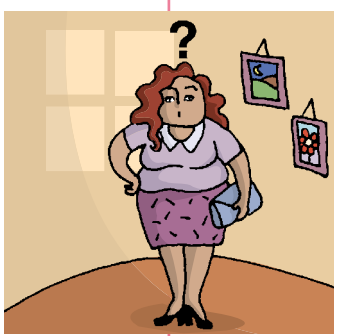
Un médico es la persona indicada para diagnosticar si tu sobrepeso u obesidad se debe a este tipo de problema hormonal (también llamado endocrino*). De ser así, requerirás tratamiento especializado. La información de este* ***Manual*** *servirá como un buen complemento, pero deberás aplicarla bajo supervisión del especialista.*

II. Actuar

Poco a poco,
pero con constancia

1. IDENTIFICAR LAS CAUSAS DE MI SOBREPESO U OBESIDAD

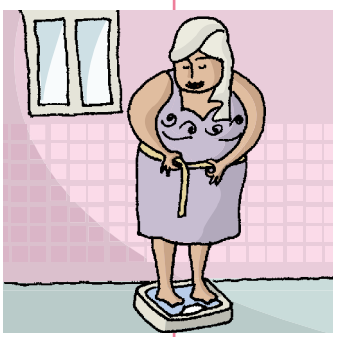
Cada persona es diferente, por ello resulta importante que comiences tu plan de autocuidado descubriendo la causa de tu sobrepeso u obesidad. O mejor dicho, las causas, pues este problema por lo general es resultado de muchos factores que interactúan entre sí: exceso de comida con muchas calorías, falta de actividad física y problemas emocionales; en ocasiones se añaden condiciones hereditarias o trastornos hormonales.



Para identificar las causas de tu obesidad o sobrepeso es conveniente que visites a un profesional de la salud (por ejemplo un nutriólogo, un médico general o un internista) que te oriente para encontrar la respuesta.

Identificar la causa les ayudará a ti y al especialista a definir con claridad cuál es el tipo de tratamiento que más te conviene.

2. CALCULAR MI ÍNDICE DE MASA CORPORAL Y LA MEDIDA DE MI CINTURA



No existen formas exactas de calcular la cantidad de grasa acumulada en el cuerpo, pero dos medidas sirven para aproximarnos a ella: una es el llamado *índice de masa corporal,* que se obtiene al comparar el peso de una persona con su estatura; la otra es la medida de la cintura (también llamada *circunferencia abdominal*), que suele ser señal de un exceso de acumulación de grasa en esa zona.

Tú misma(o) puedes medir diariamente tu índice de masa corporal y tu cintura para controlarlos en forma óptima.

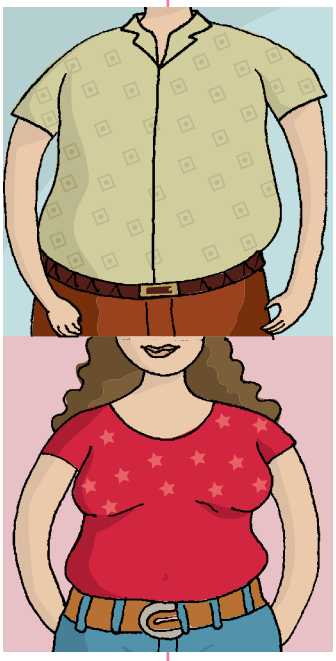
A. ÍNDICE DE MASA CORPORAL

Para aprender a calcular tu índice de masa corporal, sigue los pasos que te indicamos en la página 80.

Recuerda que un *Índice de Masa Corporal* entre 18.5 y 25 se considera un peso normal, y entre 25 y 29 se considera sobrepeso. Más de 29 se llama *obesidad* y debe poner a la persona en estado de alerta.

En el Capítulo IV, Herramientas para el éxito, *encontrarás una tabla (Herramienta 1) que te recuerda tus metas de control en cuanto a tu Índice de Masa Corporal (IMC). Otra tabla (Herramienta 3) te ayuda a llevar el registro periódico de dicho Índice.*

B. MEDIDA DE MI CINTURA (CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL)



El *Índice de Masa Corporal* no es una medida suficiente para indicar el éxito en el control del padecimiento; es necesario también tomar la medida de la cintura (también llamada *circunferencia abdominal*), que indica con bastante precisión tu cantidad de grasa intra-abdominal, que es la que más afecta al organismo y la que más debes tener bajo control.

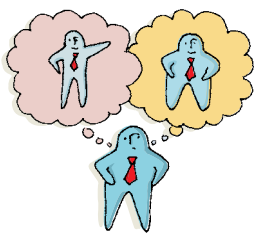
En los varones, la medida de la cintura no debe exceder de 90 cm, y en las mujeres, de 80 cm.

En el Capítulo IV, Herramientas para el éxito, encontrarás una tabla (Herramienta 1) que te recuerda tus metas de control en cuanto a la medida de tu cintura. Otra tabla (Herramienta 3) te ayuda a llevar el registro periódico de la misma.

3. CONTROLAR MI SOBREPESO U OBESIDAD (LOS COMPROMISOS)

Cuanto más peso tenemos, más grandes son sus efectos negativos sobre nuestra salud y más dificultades físicas y emocionales sufrimos para recuperar el equilibrio. Por eso, es muy importante empezar a controlar el volumen de grasa desde que presentamos sobrepeso.

El sobrepeso es un estado sumamente inestable: con tu esfuerzo, puedes transformarlo en peso normal, pero con un descuido puede llevarte fácilmente a la obesidad.



Aquí te mencionamos tres puntos que consideramos cruciales para alcanzar la meta: manejar de forma creativa tus emociones, realizar actividad física y ejercicio, y comer mejor. Si el especialista te ha prescrito medicamentos para controlar tu peso, debes añadir un cuarto compromiso: tomarlos siempre bajo prescripción médica y hacerlo en el horario y las dosis indicadas.

Nuestra voluntad se puede comparar con una rama sobre la cual cae abundante nieve en invierno: si es rígida se rompe, si es flexible puede inclinarse, tirar la nieve y recuperar su posición original.

A. MANEJAR DE FORMA CREATIVA MIS EMOCIONES

La forma en que manejas tus emociones es un ingrediente indispensable en el cambio de hábitos para controlar tu sobrepeso u obesidad. Tus planes de alimentación y actividad física deben ser abordados siempre con respeto a tus emociones y con un manejo creativo de éstas. Sin ese respeto será difícil perseverar en cualquier tratamiento.

Recuerda que siempre es posible poner las reacciones emocionales a nuestro favor, cambiando el significado a aquellas situaciones que hoy impiden entregarnos a nuestro tratamiento y disfrutar de él. Un ejemplo sencillo: romper un día nuestro plan de alimentación puede ser visto como abandono y fracaso, pero este punto de vista sólo hace más difícil retomar el camino hacia la meta. Es mejor verlo como una pausa dentro del serio intento que estamos haciendo por vivir mejor.

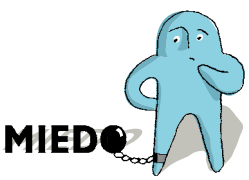
Conocernos y aceptarnos

El primer paso para respetar nuestras emociones y manejarlas en forma creativa, es conocerlas. No es tarea fácil: exige admitir que nuestro interior es un caudal de ideas y emociones y que nos es difícil entenderlo (tan difícil que con frecuencia preferimos distraernos pensando en otras cosas).

Un ejercicio útil es escribir al final de cada día (o siempre que podamos) sobre las cosas que nos están pasando y lo que nos hacen sentir. Con el tiempo, este ejercicio da orden al pensamiento y la emoción y nos permite identificar los verdaderos sentimientos e ideas que albergamos durante nuestra vida cotidiana.

Conocernos también exige ser sinceros con nosotros mismos y aceptar los sentimientos que albergamos, del tipo que sean. En realidad, todos los sentimientos son vitales para sobrevivir: es parte de la naturaleza humana entristecernos, asustarnos, enojarnos, sentir envidia e incluso deseos de venganza. Intentar que esto no sea así, es decir, negar este tipo de sentimientos, puede ser fuente de mucha ansiedad (por cierto, tampoco es fácil admitir los sentimientos de afecto hacia los demás: a veces nos causa conflicto aceptar que cierta persona nos agrada y que nos gustaría acercarnos a ella).

Una situación semejante ocurre cuando quedamos atados a un sentimiento preponderante –como el enojo o el miedo– y asumimos en forma equivocada que éste forma parte esencial de nosotros mismos: "Soy enojón", decimos, o "Soy muy tímido". Lo cierto es que ninguna emoción nos define por completo y que todas, sin excepción, son igual de importantes.



Este atarnos a una sola de nuestras facetas también puede ocurrir con nuestro sobrepeso u obesidad. Algunas personas llegan a sentirse inseparables de su actual aspecto corporal y se hacen a la idea de que siempre serán "el gordo" "el gordito" o, mejor aún, "el gordito amable". Lo cierto es que, tanto en lo emocional como en lo físico, todos podemos esforzarnos día a día por descubrir y desarrollar las facetas desconocidas de nosotros mismos y por dárselas a conocer a los demás.

Pensar antes de actuar

Reconocer nuestros verdaderos sentimientos no significa dejarnos llevar por ellos. Es necesario controlar la impaciencia por actuar y darse tiempo para pensar las cosas. ¡Pensar las cosas! Es algo que todos creemos hacer pero que en realidad solemos pasar por alto; comúnmente nos conformamos con una o dos ideas cargadas de pasión y nos lanzamos a la acción sin meditarla. Pensar es identificar nuestros verdaderos propósitos y sopesar las causas y consecuencias que tendrá nuestra acción sobre nosotros mismos y sobre los demás. Pensar es admitir la responsabilidad que tenemos sobre nuestras decisiones y nuestros actos.

Una decisión bien tomada —sopesando causas y consecuencias— evitará que nos arrepintamos de nuestra acción y que entremos en situaciones que nos pongan en mayor riesgo y hagan más grande esa ansiedad que nos lleva a actuar compulsivamente.

Expresarnos

Cuando tenemos un problema emocional, por lo general la mejor decisión es buscar el consejo de alguien (lo cual exige sincera confianza) o decir a las personas involucradas lo que de verdad nos está pasando.

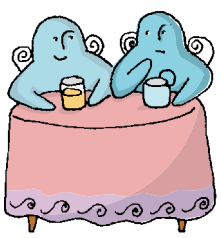
Por motivos difíciles de comprender, a lo largo de la historia humana hemos aprendido a esconder o exagerar nuestras emociones. Las personas suelen creer equivocadamente que los varones no deben llorar o que llorar con frecuencia es signo de feminidad; también se cree que es bueno esconder el enojo o que mostrarlo a la menor provocación es signo de fuerza y dominio. Este tipo de creencias sociales puede obstaculizar la expresión de nuestros verdaderos sentimientos, e incluso puede hacer difícil que nos los confesemos a nosotros mismos.

Sólo expresando mis verdaderas ideas y sentimientos tendré la oportunidad de recibir apoyo. Cada día puedo intentar comunicarme con quienes me rodean en forma sincera para que puedan ayudarme… ¡Claro, y para que deseen recibir mi ayuda, pues sus problemas no tienen por qué ser menores que los míos!

Expresarme es la mejor forma de acercarme a los demás e irme conociendo.

Aprender a manejar las emociones sin esconderlas o exagerarlas es parte de un comportamiento sano y benéfico para la salud de nuestro cuerpo.

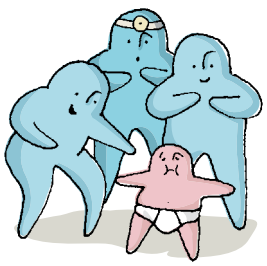
*Todos podemos hablar con alguien con quien tenemos conflicto sin ser agresivos ni ofensivos. Siempre es posible tratar las cosas con sinceridad ("de corazón", como se dice), usando la frase "yo me siento **así**" en vez de "tú me hiciste **esto**", y estando de verdad atentos a lo que nos puedan contestar.*



Culparnos y disculparnos

Después de comer demasiado, a muchas personas les invade un fuerte sentimiento de culpa. Cuando el propósito de cambiar nace de éste cruel sentimiento, es difícil que se tenga éxito, pues en el momento en que la culpa desaparece (más bien, cuando se oculta en nuestro interior) y nos creemos libres de ella, volvemos a descuidarnos.

El sentimiento contrario a la culpa es la disculpa hacia uno mismo (también llamada "autoperdón"), que llega cuando podemos reconocer los profundos sentimientos e ideas que nos llevaron a ese exceso. Ese estado de reconciliación con nosotros mismos favorece el cumplimiento de nuestras metas.



Para muchas personas, el sobrepeso y la obesidad siguen siendo signo de salud física y bienestar emocional. Ésta es una creencia equivocada que fomenta prácticas y actitudes no saludables.

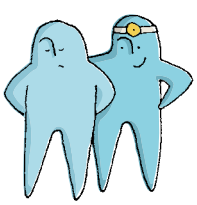
Técnicas para el autoconocimiento y la autoestima

Aceptarnos a nosotros mismos y tomar las decisiones que más nos convienen es una cualidad que se desarrolla. Existen técnicas para facilitártelo. ¡Utilízalas! Aquí te mencionamos tres:

- Busca educación en alguna disciplina deportiva, académica, artística o manual.
- Practica meditación y yoga.
- Acude a terapia.

NOTA: ¿Qué es exactamente una terapia? El manejo creativo de las emociones nos pide reconocer que todos los seres humanos necesitamos la ayuda de los demás para salir adelante, y que en ocasiones quien mejor nos puede comprender y apoyar es un profesional, es decir una persona entrenada para escuchar problemas y brindar apoyo preciso. Un terapeuta es alguien a quien puedes decir exactamente lo que sientes sin que se sienta ofendido; es alguien que no desea que pienses, sientas o actúes según sus intereses personales.

Si te sientes deprimido consulta a tu médico.

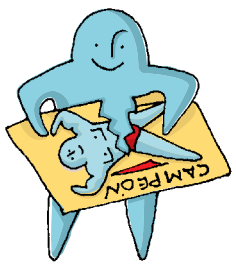


Las siguientes son algunas recomendaciones prácticas que te apoyarán en los momentos en que tomar una decisión se vuelva difícil:

- Ante una situación emocional tensa, respira profundo y despacio cuantas veces puedas para oxigenar tu cuerpo, pensar mejor y recuperar la calma.
- Cuando sientas deseos de actuar en forma impulsiva, sustituye la acción con ejercicio físico; sal a caminar, por ejemplo.
- Escribe acerca de lo que está ocurriendo.
- Canta, dibuja, escucha música, lee, juega…

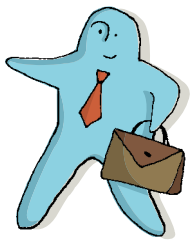
Cada vez que te acuerdes, haz 5 respiraciones profundas: esto te ayudará a equilibrar tus emociones y a reducir el estrés.

Otro consejo importante: cuando estés resolviendo una situación estresante, intenta no añadir nuevas dificultades a tu vida. En una palabra: ¡cuídate! Convierte el hecho de que vives con sobrepeso u obesidad en la oportunidad ideal para hacerlo.



Lucha porque tu familia y tu entorno respeten tu decisión de bajar de peso. Procura que la presión social no te impulse a trazarte metas que estén fuera de tu alcance. Y jamás te resignes a ser "el gordito simpático y buena gente".

Si eres de complexión robusta, tenemos dos recomendaciones para ti:
1) Valórala y lúcela. No intentes cambiarla: es algo que forma parte de ti.
2) No hagas de ella el pretexto ideal para descuidarte y ganar peso o llegar a la obesidad.

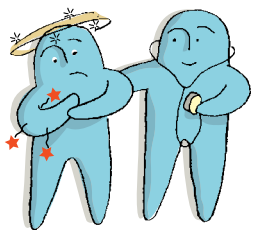


B. REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO

Tal vez te extrañe que al hablar de las acciones que puedes emprender para controlar tu sobrepeso u obesidad, este Manual mencione el ejercicio físico antes que la alimentación, pero lo cierto es que entre todas las medidas que podemos tomar para recuperar un peso normal y conservar la salud, la mejor y más barata es mantenernos activos.

Contra el sobrepeso y la obesidad no hay nada como comer bien y hacer toda la actividad física posible.

¡Para comenzar a activarnos!
Si hace mucho que no realizas actividad física, es conveniente que comiences con algo poco intenso (por ejemplo algo que te permitiría sostener una conversación mientras lo haces). Recuerda que el ejercicio intenso produce sustancias que provocan dolor muscular en quien no está acostumbrado a ellas. Además, la obesidad y el sedentarismo pueden generar fallas cardiacas que se manifiestan en el momento de hacer un ejercicio nuevo e intenso.



Activarte en forma brusca después de una larga etapa de sedentarismo puede ser peligroso. Pregunta a tu médico sobre un plan de actividad física y ejercicios.

Después de unos días puedes empezar a aumentar la intensidad; ve tan lento como quieras. Los conocedores recomiendan que la actividad física forme parte de nuestra vida como algo natural, espontáneo y placentero.

Conseguir que tu organismo se acelere y empiece a quemar grasa no es cosa de un par de semanas. Lentamente subiste de peso: permítete bajarlo también lentamente.

Si quieres, puedes tomarte el pulso el día que comiences a hacer ejercicio; al cabo de unas semanas notarás que tu frecuencia cardiaca ha disminuido un poco, lo cual será indicio de que tu organismo funciona mejor y de forma más estable. Poco a poco esta mejoría irá aumentando.

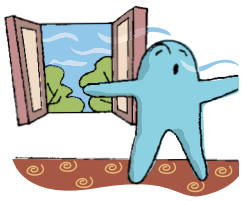
Qué tipo de actividad

Tu plan puede incluir dos tipos de actividades: las de la vida cotidiana y el ejercicio programado. Puedes elegir una u otra, pero si las combinas seguramente conseguirás el mejor efecto. ¡Y algo muy importante: evita la rutina! Si sientes que empiezas a aburrirte con tu plan de actividades, cámbialas por otras diferentes. Ya llegará el momento de retomar las anteriores.

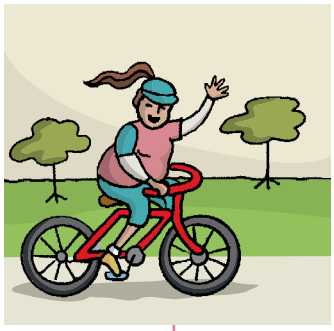
El ejercicio que escojas para tu plan de actividad debe ser algo que te guste.

Las labores de la vida cotidiana pueden convertirse en una forma de actividad física. Te damos algunos ejemplos: sube las escaleras en lugar de usar las escaleras eléctricas o el elevador; carga las bolsas del mercado y no se las encargues a otros; salta la cuerda mientras ves televisión (empieza por 5 saltos y ve aumentando la cantidad poco a poco); al barrer, haz una sentadilla para tomar la cubeta; procura caminar en lugar de utilizar transporte o automóvil; si viajas en auto, estaciónalo lo más lejos posible del lugar al que vas y camina ese tramo; en tu trabajo, detén la labor de vez en cuando para hacer estiramientos.

Siempre que puedas, respira hondo para ayudarte a activarte.



A lo largo de tu vida cotidiana, ve descubriendo tú mismo otras de estas sencillas medidas. Y no subestimes su importancia, porque pueden hacer la diferencia entre un peso equilibrado y un peso desmedido.



Si has decidido programar tus tiempos de ejercicio, tal vez te sean útiles un par de datos:

• Caminar es la actividad física más completa y al mismo tiempo la más simple.
• Si puedes correr, andar en bici o nadar de vez en cuando, no dejes de hacerlo. Son excelentes actividades físicas.

¿Con qué frecuencia?
Siempre que puedas, haz de la labor cotidiana una forma de actividad física.

En el caso del ejercicio programado, desarrolla rutinas adecuadas a tus posibilidades. Lo mejor es ejercitarnos a diario, pero si sólo cuentas con un rato los sábados, ¡no dejes de aprovecharlo!

Todos los días dedícale tiempo a tu actividad física, aunque sólo sea para acordarte de que hoy no la hiciste y pensar por qué.

¿Cuánto tiempo diario?
El que sea posible: todo instante que dediques a moverte valóralo a precio de oro, desde hacer estiramientos y respiraciones profundas frente a tu escritorio hasta jugar un partido de futbol o correr cinco kilómetros.

Si te propones cumplir una medida de tiempo, tu meta diaria a alcanzar puede ser media hora de actividad física de baja intensidad (caminar y trotar son buenos ejemplos) o veinte minutos de ejercicio intenso (como correr, nadar, andar en bici y jugar algún deporte). Puedes repartir este tiempo en

dos o tres lapsos iguales, por ejemplo caminar tres sesiones de diez minutos o dos sesiones de un cuarto de hora.

¿A qué horas?
A la hora que quieras y puedas: el ejercicio matutino puede activarte para el resto del día; el ejercicio bajo el sol de mediodía puede gastar más calorías, y el ejercicio nocturno puede ayudarte a concluir el día con satisfacción.

Si la rutina te aburre, combina las tres cosas.

¿Con qué intensidad?
La baja intensidad de la caminata o el trote puede resultar excelente, lo mismo que la alta intensidad del deporte. Si quieres y puedes, combínalas, y recuerda que no es necesario que la actividad física sea agotadora para que resulte beneficiosa.

¿En qué lugar?
Si eres de las personas que se sienten estimuladas con la competencia quizá prefieras realizar actividad en un lugar concurrido donde puedas lucir tu esfuerzo. Si competir te inhibe y te cansa, busca lugares solitarios o haz ejercicio en casa. Ten cuidado de que este aislamiento no te desanime; si eso ocurre, busca de vez en cuando un lugar concurrido donde la presencia de los demás sea estimulante.

¿En compañía de otros o en soledad?
La compañía de alguien puede ser un magnífico apoyo para animarse a hacer ejercicio. Si encuentras una persona que quiera unírsete, disfruta su compañía cuando esté presente, pero ten cuidado de no depender de ella para cobrar ánimo.

Bailar es una actividad física divertida y muy benéfica. ¡No pierdas la oportunidad en una fiesta! Si puedes hacerlo tú solo en casa, desinhíbete y pon manos y pies a la obra.

¿Qué beneficios podemos esperar?

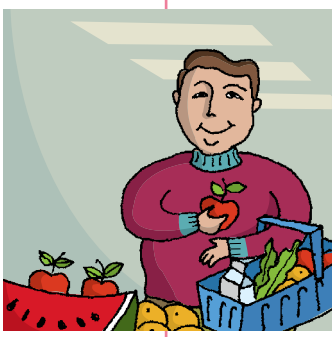
- Más gasto de calorías y quema de grasas.
- Mejor respiración.
- Mejor control de tu presión arterial.
- Mejor control de la glucosa en tu sangre.
- Menos estrés y más bienestar psicológico.
- Más fuerza muscular.
- Menos dolores de cabeza, columna, cuello, espalda y manos, provocados por tensión emocional o debilidad física.
- Mejor sueño y descanso.
- Si fumas, más facilidad para dejar el tabaco.
- Retraso de la osteoporosis y menos problemas en las articulaciones.

En las personas que por su diabetes se aplican insulina, la actividad física ayuda a aprovechar ésta.

En el Capítulo IV, Herramientas para el éxito, *encontrarás una tabla (Herramienta 5) que te ayuda a calcular en forma aproximada la cantidad de energía que gastas diariamente, según tu edad, tu sexo y la cantidad de actividad que sueles efectuar (ésta es también la cantidad aproximada de energía que debes recuperar cada día a través de los alimentos). Encontrarás también una tabla (Herramienta 6) que te indica qué tipo de actividad física es la que más te conviene.*

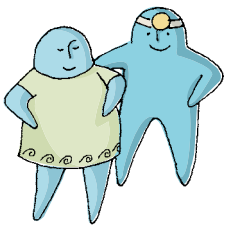
C. COMER MEJOR

Un plan de alimentación bien estructurado se ajusta a tus hábitos de alimentación, a la cantidad de actividad física que realizas, a tu edad, a tu grado de motivación y a los recursos económicos y de tiempo con que cuentas.



A continuación te damos información y recomendaciones que pueden ser de utilidad.

¡Alerta: durante el embarazo cualquier dieta debe hacerse bajo estricto control médico, pues un plan inadecuado puede poner en riesgo tu vida y la de tu bebé!

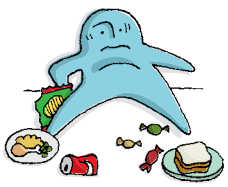


Limita las porciones

Al parecer, la compulsión por comer no se limita al consumo de alimentos sino que se manifiesta con toda su fuerza desde el momento de servirse. Llenar el plato sin calcular porciones suele ser parte de la ansiedad que acompaña a las personas con sobrepeso u obesidad. Por eso, nuestro plan de autocuidado también debe empezar por ahí. Aprender a calcular las porciones que necesitamos y las que apetecemos nos ayudará a tomar el control de nuestra alimentación.

Pide a quien te sirva de comer que modere la porción, y no temas regresar el plato si te parece excesiva. Hazlo sin pena incluso en restaurantes. ¡Y no caigas en la tentación de aceptar porciones "gigantes" –que en realidad no necesitas ni deseas– sólo por aprovechar un precio de promoción!

Cuando consumas un refresco (soda o gaseosa) con tus alimentos, no te sientas obligado a beberlo hasta el fondo. Nada pasará si dejas una parte en la botella, la lata o el vaso. Bueno, en realidad sí pasará algo: consumirás menos calorías y aprenderás cada vez más a cuidarte.



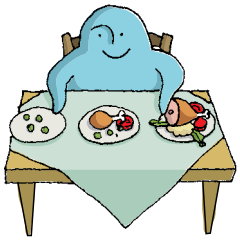
¡Hazte experto en nunca servirte más comida de la que en realidad puedes comer y disfrutar!

No dejes de comer

No dejes de comer ni comas demasiado poco. Cuando recibe menos calorías de las necesarias, tu cuerpo se pone en situación de alerta y almacena las pocas que llegan en forma de grasa, en lugar de utilizarlas. Como ves, si comes menos de lo requerido conseguirás justo el efecto contrario al que deseas.

A veces, a los seres humanos nos es fácil tomar determinaciones bruscas, como dejar de comer casi por completo; pero también nos es más difícil sostenernos en ellas que en las que están a la medida de nuestro alcance.

No comas ni menos ni más de lo necesario. Ambas cosas pueden hacerte subir de peso.

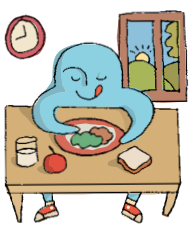


Come más veces al día

No dejes que te llegue el hambre (ya hemos visto cómo esto te puede hacer subir de peso).

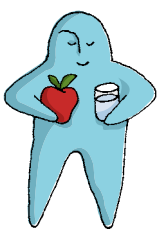
Recuerda que los ciclos de hambre ocurren cada tres o cuatro horas, aproximadamente. Pon atención en tu propio ritmo, para que antes de que comience el apetito tomes algo de alimento (entre comidas puede tratarse de un refrigerio, como fruta o verdura fresca).

El desayuno es la comida más importante del día. No te lo saltes.



Al comer cinco veces al día evitamos que se produzca una sensación de hambre intensa y busquemos saciarla devorando algo.

Una buena estrategia cuando llegamos a la mesa con mucho apetito es engañar al estómago con una manzana y un vaso de agua antes de empezar a comer. Así calmaremos el deseo de devorarlo todo velozmente.



Come balanceado

Nuestra alimentación debe contener proteínas, carbohidratos y lípidos. Privarnos de alguno de ellos por completo sólo puede traer consecuencias negativas para nuestra salud.

Disfruta alimentos con pocas calorías

Controlar el consumo de carbohidratos te puede ayudar a bajar de peso; aunque dejar de comerlos traerá consecuencias negativas a tu salud. Siempre que puedas incluye frutas y verduras en tus comidas, pues en general contienen menos carbohidratos que otro tipo de alimentos.

Una rebanada de pan, por ejemplo, aporta cuatro veces más calorías que el melón, la sandía, la papaya, la guayaba y la toronja, y tres veces más que las fresas, el durazno, la naranja, la mandarina y la piña.

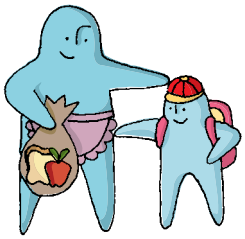
Si puedes, reserva el aguacate para los momentos en que quieras darte un antojo, pues es de las frutas que más calorías contienen.

Da más preferencia a la fruta fresca que a los jugos, pues como hemos visto éstos contienen muchas calorías y además favorecen la producción de grasa.

Cuando comas carne procura quitarle toda la grasa visible, y de preferencia cocínala a la plancha, sin aceite. Al pollo quítale la piel (si te encanta con ésta, resérvalo para el momento en que te quieras dar un antojo).

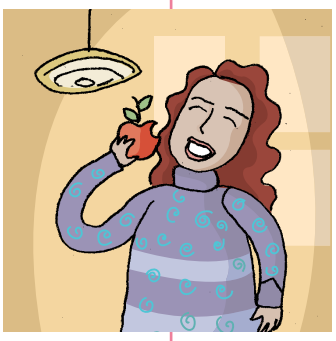
Modérate en el consumo de alcohol, que está entre los alimentos que más calorías contienen (recuerda que si tienes problemas con tu forma de beber puedes consultar a un especialista).

En la escuela, a la hora del recreo, los niños suelen comprar alimentos con demasiadas calorías. Mándale a tu hijo un ***lunch*** *saludable y recuérdale que es mejor que tome agua en vez de refrescos.*



Elige alimentos de digestión lenta y añade fibra a los de digestión rápida

En la sección CONOCER de este Manual te hablamos sobre lo importante que es la digestión lenta tanto para tener sensación de saciedad como para evitar la producción de grasa. Aquí te damos algunas recomendaciones que te pueden ser de utilidad y que podrás recordar fácilmente.

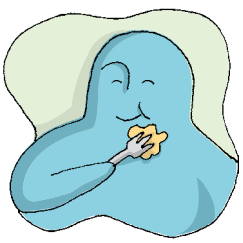


La fibra nos hace sentir satisfechos sin hacernos engordar. Para obtenerla puedes comer las frutas como manzana y pera con todo y cáscara.

No elimines la fibra de los alimentos; por ejemplo, come las manzanas y peras con todo y cáscara y da más preferencia a la fruta y verdura fresca que a los jugos. Si consumes éstos, bébelos sin colar o añádeles algún alimento rico en fibra, como cereal de avena. De hecho, añade fibra a tus alimentos siempre que sea posible. La manzana y la avena son ricas en fibra; si las tomas juntas en el desayuno te pueden dejar muy satisfecho.

Cuando cocines frutas y verduras, no las cuezas mucho, déjalas un poquito crujientes. Esto permitirá que permanezcan más tiempo en tu estómago. Si te gustan en puré o compotas, resérvalas para cuando quieras darte un antojo.

Por el mismo motivo, no cuezas demasiado el arroz, la avena o el espagueti. Déjalos crujientes (al *dente,* como dicen los italianos). El espagueti con carne sin grasa y verduras puede ser un delicioso platillo que te ayude a prolongar la sensación de saciedad. Recuerda que no es necesario que añadas aceite para cocinarlo.



Los alimentos que son más difíciles de masticar también toman más tiempo para su digestión y por lo tanto dejan una sensación de saciedad más duradera.

Las tortillas de maíz blandas te saciarán más que las tostadas, y el pan integral más que el pan blanco.

Cuando cocines carne, procura no picarla mucho para no reducir la consistencia de su fibra y no hacerla más digerible.

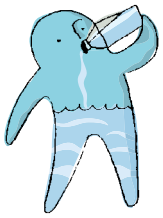
Modérate en el consumo de alcohol: tu límite diario debe ser dos copas de vino, o una cerveza o un cuarto de taza en bebidas destiladas. Si tienes problemas con tu forma de beber consulta a un especialista.

Toma agua

Tal vez no te has dado cuenta, pero algunas veces confundimos la sensación de hambre con la de sed, lo cual es una lástima por dos motivos, comemos más y no dotamos a nuestro cuerpo del líquido necesario para aprovechar la energía que entra con los alimentos.

Beber agua es importante: causa saciedad, al menos un rato, y la necesitamos para realizar todas nuestras funciones vitales.

El líquido es vital para el buen funcionamiento del organismo. Es recomendable beber 2 litros de agua al día.



Come despacio

La sensación de saciedad nos ayuda a dejar de comer cuando ya no necesitamos más alimento. Si comemos con rapidez, cuando el estómago ya está lleno y nos sentimos satisfechos, todavía hay en el esófago una gran cantidad de comida. En el momento en que ésta llega al estómago, nos damos cuenta de que hemos comido en exceso, pero ya es demasiado tarde.

Come sabroso

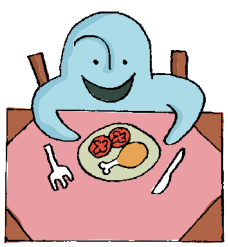
Un plan de alimentación que nos resulte cansado jamás será el adecuado (salvo en situaciones de recuperación médica). Comer un solo tipo de alimentos puede provocar tedio e incluso aversión, y desanimar al más entusiasta. Tú no te debes permitir llegar a eso.

Las grasas —tanto animales como vegetales— dan buen sabor y textura a los alimentos (¡más si se les combina con proteínas!). No las evites por completo, sólo modéralas. Además, las grasas son alimentos que producen saciedad y pueden ayudarte a no comer tanto.

El aceite de oliva puede ser un excelente aderezo para ensaladas; no dudes en usarlo de vez en cuando pues da un buen sazón y trae beneficios adicionales a tu salud.

Las proteínas y los carbohidratos también hacen una combinación sabrosa; además, juntos nos sacian más pues al cuerpo le lleva más tiempo asimilarlos. Pasta con carne o pescado y verduras es una excelente opción, que no necesita grasa para cocinarse.

Las frutas son deliciosas y tienen la ventaja de que para disfrutarlas no necesitan ningún aderezo (una rebanada de pan, por ejemplo, nos invitará por lo menos a untarle mantequilla). Sin embargo, sólo comer fruta y verdura puede ser tedioso y causar desánimo. Recuerda que no te debes permitir llegar a esto.



Comer sano no significa comer aburrido, puede ser algo muy rico y novedoso.

Sustituye tus antojos por otros con menos calorías

Si cumples tus antojos siempre, probablemente tu voluntad irá flaqueando y te será cada vez más difícil recuperarla. Sin embargo, si intentas privarte de ellos por completo, tal vez también tendrás dificultad para sostenerte en tu propósito.

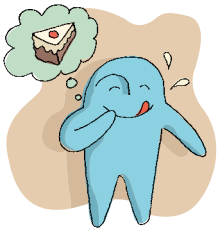
Un buen punto de equilibrio es cumplir tus antojos en forma parcial, es decir: a veces prívate de ellos y a veces sustitúyelos por otros con menos calorías: cambia esa gran rebanada de pastel de chocolate que tanto deseas por una rebanada moderada o por algo más pequeño pero igual o más apetecible, como un chocolatito; o bien sustituye la gaseosa saturada de azúcar por un vaso de agua de fruta con poco endulzante. Vuélvete un experto en sustituir tus antojos por otros menos calóricos .

Si eres diabético, recuerda que no debes darte gustos que te pongan en riesgo, como consumir una gran cantidad de azúcar de golpe.

Ponle pausa *a este plan de vez en cuando*

Para las personas que han dejado el tabaco o el alcohol, es prácticamente imposible probarlos de nuevo sin volver a caer en la compulsión de consumirlos. No suele suceder lo mismo con los alimentos: la mayoría de las personas pueden romper su plan de alimentación de vez en cuando (cuando la presión emocional o social es muy alta) y retomarlo al día siguiente. A veces vuelven a él con un deseo renovado de cuidarse. Recuerda que un resorte no puede estirarse demasiado, pues pierde su elasticidad. Con la voluntad humana ocurre lo mismo.

Comer mejor incluye ponerle pausa al plan de vez en cuando, para desahogar la presión, descansar de la rutina y evitar el fastidio.



Si planeas correctamente tu nutrición, podrás incluir en ella tus alimentos favoritos.

En el Capítulo IV, Herramientas para el éxito, *encontrarás una tabla (Herramienta 8) que te sugiere los alimentos que más te conviene comer de acuerdo a sus cualidades nutricionales.*

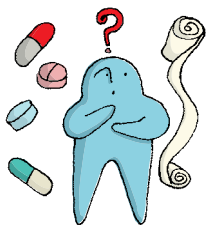
D. SI TOMO MEDICAMENTOS, DEBO HACERLO DE LA FORMA CORRECTA

Ciertos fármacos pueden favorecer el consumo de energía y ser útiles para reducir la cantidad de grasa, sal y glucosa en la sangre. Es el médico quien debe decir quién sí y quién no debe tomarlos. Si tú crees que podrían favorecerte, no dejes de consultárselo. También es el médico quien debe decir en qué momento se debe suspender su uso, pues dejar de tomarlos puede provocar un retroceso en los logros alcanzados.

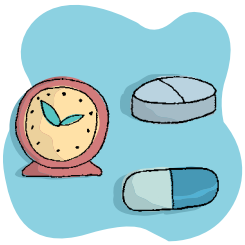
Los tratamientos varían de persona a persona y pueden ser de uno o varios medicamentos, los cuales siempre se deben complementar con un plan de alimentación balanceado y una actividad física constante.

Sospecha siempre de los fármacos, ungüentos y tratamientos que te ofrecen soluciones sorprendentes, rápidas y en las que no participas tú en forma activa. Como hemos visto, todo buen tratamiento es gradual, lento y exige que te hagas cargo de él responsablemente. Algunos de esos productos y servicios "milagro", como suele llamárseles, pueden ser inofensivos, aunque inútiles (sólo afectarán tu economía); pero otros pueden ocasionarte daño, incluso severo.

Duda de las píldoras, tratamientos y remedios que te ofrecen soluciones sorprendentes.



Los productos "milagro" tienen otra desventaja: te pueden dar la idea de que el uso de medicamentos depende de tu voluntad. ¡Esto no es así! Los verdaderos medicamentos contra la obesidad deben ser prescritos por un especialista calificado, y el paciente debe ceñirse rigurosamente a las dosis y horarios que hayan convenido juntos.



No tomes medicamentos sin consultar al médico. Respeta siempre las dosis y el horario indicado.

En el Capítulo IV, Herramientas para el éxito, *encontrarás una tabla (Herramienta 7) que te ayudará a llevar el control de tus medicamentos.*

E. LA OPERACIÓN QUIRÚRGICA

La cirugía para la pérdida de peso está reservada para personas que sufren complicaciones por obesidad extrema, también llamada *obesidad mórbida* (es decir, que tienen un IMC de 40 o mayor, o que, estando enfermos, tienen un IMC de 35 o mayor).

Todas las intervenciones para la pérdida de peso incluyen un programa integral que comprende, además de los cuidados pos-operatorios, planes de nutrición, programas de actividad física, y apoyo psicológico antes y después de la operación.

4. CONOCER Y EVITAR DAÑOS A CORTO Y LARGO PLAZO

Convivir de manera responsable con tu sobrepeso u obesidad te permitirá llevar una vida normal, y fomentará el conocimiento de ti mismo y tu autoestima. Pasártela mejor cada día está en tus manos. Recuerda que desafortunadamente el sobrepeso o la obesidad mal controlados afectan la vida de manera integral, acarreando dificultades para el movimiento físico, dolor por ser discriminados socialmente y problemas de salud que pueden provocar daños severos. Tú puedes evitarlos con un mejor cuidado de ti mismo.

Si eres una persona con un sobrepeso no muy alto, no debes confiarte. Tu condición es sumamente inestable, y así como en cualquier momento puedes volver a tu peso normal (gracias al plan adecuado), también puedes empezar a subir de peso si te descuidas. El primer riesgo que corren las personas como tú es llegar a la obesidad.

A. DIFICULTAD PARA RESPIRAR

El exceso de tejidos grasos que rodean al cuerpo provoca dificultades en el movimiento, entre las que se encuentra la dificultad para respirar. La captación de aire por parte de las personas obesas suele no ser profunda, lo que provoca falta de oxigenación del organismo.

El cuerpo tiene diferentes formas de compensar esta carencia. Una es efectuar respiraciones rápidas y constantes, que doten al cuerpo de ese gas vital. Así, mientras más peso tenga una persona, más agitada será su respiración.

Otra forma de compensar la escasez de aire es multiplicar el número de glóbulos rojos en la sangre (los glóbulos rojos son las células encargadas de localizar el oxígeno y transportarlo al sitio en que se necesita de él). Con ese aumento de glóbulos rojos, el cuerpo pretende que ninguna molécula de oxígeno se desaproveche.

Esta segunda solución tiene sus riesgos, pues el exceso de glóbulos rojos en la sangre provoca que se formen coágulos, los cuales pueden llegar a tapar las arterias impidiendo que el líquido vital llegue a los diferentes órganos, incluyendo el corazón y el cerebro. Además, un exceso de glóbulos rojos hace espesa la sangre, dificultando que el corazón la bombee. El esfuerzo adicional que este órgano debe hacer puede terminar por dañarlo.

Por las noches, la dificultad para respirar se puede hacer mayor hasta llegar a verdaderas interrupciones de la entrada del aire. La falta de oxígeno que esto provoca trae una serie de reacciones conocidas como *apnea del sueño:* angustia, pesadillas y, en casos extremos, convulsiones, arritmia cardiaca e incluso infarto.

La persona con *apnea del sueño* no descansa bien y suele despertar con dolores musculares, sobre todo en las piernas.

Al hacer difícil la respiración, el exceso de grasa en el cuello suele provocar que la persona dormida ronque. El ronquido puede alcanzar volúmenes intolerables para el o la acompañante.

El exceso de glóbulos rojos en la sangre da a la piel un color rojizo; este "chapeado" se suele confundir con señal de salud pero en realidad puede ser signo de falta de oxígeno.

Cómo EVITAR complicaciones

• La falta de oxígeno en la sangre, que se acentúa durante el sueño, exige atención especializada, que sólo te podrá otorgar un profesional. Así pues, la primera medida a tomar es consultar al médico.
• Evita las cenas abundantes y muy condimentadas; la digestión exige la presencia de oxígeno en la zona gástrica y reduce aún más la presencia de ese gas en el cerebro, acentuando complicaciones.
• Evita el tabaco. Fumar cigarro reduce aún más la presencia de oxígeno en la sangre, así como la capacidad de los sistemas respiratorio y sanguíneo para aprovecharlo. Además, el humo del tabaco contiene sustancias que dañan directamente al corazón, dejándolo más propenso a sufrir trastornos durante un episodio de apnea del sueño.
En algunas personas el tabaco compensa el ansia de comer. Por ello temen dejar de fumar. Pero es importante superar ambas adicciones. La satisfacción de dejar de fumar puede ser un gran aliciente para avanzar en nuestro plan de alimentación y actividad física. Por su parte, el ejercicio tiene la virtud de hacer más fácil que superemos el tabaquismo. Todo logro, grande o pequeño, se suma a nuestra voluntad para ayudarnos a alcanzar nuestros propósitos.
• El *stress* cotidiano suele venir acompañado de respiración deficiente. Es importante que evites que las preocupaciones hagan aún más lenta y escasa tu entrada de aire. Siempre que te acuerdes, haz respiraciones profundas, no importa en qué lugar estés. Relájate y suelta las tensiones. Si crees que puede ser agradable y útil, dite de vez en cuando frases como: "Confío en la vida, que es plena y amable conmigo. Todo va a estar bien".

Una de las MEJORES DECISIONES que puedes tomar para mejorar tu bienestar es dejar de fumar. Numerosas instituciones de salud tienen programas para ayudarte a hacerlo.

• En algunos casos, la persona que sufre escasez de oxígeno puede requerir que se le aplique ese gas en forma directa durante el sueño.

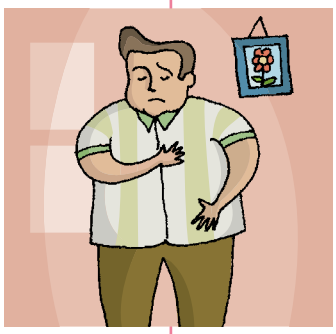
B. EXCESO DE TOXINAS

La grasa que se encuentra en el interior del abdomen –entre el estómago, los intestinos, el hígado y otros órganos– cumple funciones vitales, pues segrega sustancias que son indispensables para el buen funcionamiento del cuerpo; sin embargo, la presencia desmedida de esas sustancias por un exceso de grasa abdominal resulta tóxica al organismo y puede provocar serios daños en el corazón.

Cómo EVITAR complicaciones

• Hay tratamientos farmacológicos para reducir el exceso de grasa intra-abdominal, que complementan a la buena alimentación y al ejercicio físico. Su prescripción exige atención especializada, por lo que la mejor medida que puedes tomar es consultar a tu médico.

C. HIPERTENSIÓN ARTERIAL



Es bien sabido que las personas con sobrepeso u obesidad tienden a tener más alta la presión arterial. La *hipertensión* (como se nombra a esa enfermedad) puede provocar muchos otros padecimientos. Por eso, chécate con frecuencia. Es importante.

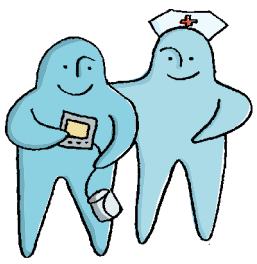
Tú misma(o) puedes medir diariamente tu presión arterial para controlarla en forma óptima.

Cómo EVITAR complicaciones

• Para saber a ciencia cierta la medida de tu presión arterial es conveniente que tú mismo midas tu presión arterial a menudo (a eso se le llama *automonitorearla*). Tu médico te dirá cómo y cuándo hacerlo.

El registro continuo de tus niveles de presión arterial contribuirá a que tú y tu médico sepan si estás o no dentro de tus metas de control. Esta información podrá servirles para que planeen juntos posibles cambios en el tratamiento.

Pídele a tu médico o enfermera que te enseñe a tomarte la presión. Es un procedimiento sencillo. Recuerda que para tomar tu presión debes haber reposado al menos cinco minutos y no debes haber fumado ni tomado café 30 minutos antes; hazlo en posición sentado, sin cruzar las piernas y con la vejiga urinaria vacía.



Hacerte una medición de la presión arterial de vez en cuando no basta para conocer el grado de control que has conseguido sobre ella; recuerda que la presión arterial varía constantemente, e incluso sus niveles son distintos a lo largo del día.

• Comienza una dieta baja en sal y en general reduce los alimentos con sodio.

Si tú ya has desarrollado *Hipertensión arterial,* pregunta a tu médico por el *Manual de Mantenimiento de la Salud* para personas que viven con hipertensión arterial, del Instituto Carlos Slim de la Salud, o consulta la página:

www.salud.carlosslim.org

D. EXCESO DE GLUCOSA EN LA SANGRE

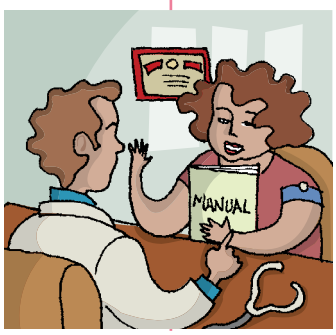
Las personas que sufren de sobrepeso u obesidad tienden a presentar altos contenidos de glucosa en la sangre. Este exceso, cuando se mantiene en forma permanente, puede provocar Diabetes Tipo II, enfermedad crónica y no curable (aunque sí controlable).

Cómo EVITAR complicaciones

- Para evitar la aparición de Diabetes tipo II lo más conveniente es seguir un plan de nutrición reducido en glucosa. Pide a tu médico que te ayude a crearlo.
- El ejercicio físico ayuda a disminuir tus niveles de glucosa.
- Mide periódicamente tus niveles de glucosa en la sangre y anota los resultados en tu libro de registro. Mantén esas cifras dentro de las metas.
- Limita el consumo de bebidas alcohólicas al máximo, pues contienen una gran cantidad de azúcares (si eres menor de edad, no las consumas).

Si ya has desarrollado Diabetes Tipo II pregunta a tu médico por el *Manual de Mantenimiento de la Salud* para personas que viven con Diabetes Tipo II, del Instituto Carlos Slim de la Salud, o consulta la página:

www.salud.carlosslim.org



E. EXCESO DE COLESTEROL Y OTRAS GRASAS EN LA SANGRE

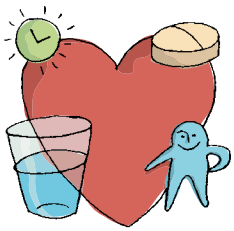
El riesgo de tener problemas circulatorios y del corazón es mayor si presentas alto contenido de colesterol y/u otras grasas en la sangre.

Cómo EVITAR complicaciones

• Reduce alimentos que contengan colesterol. Reduce también las grasas saturadas, por ejemplo carnes rojas, quesos grasosos y frituras. Siempre que puedas, sustituye las grasas de origen animal (como la manteca) por grasas de origen vegetal (por ejemplo, aceite de maíz o girasol).
• Come alimentos con alto contenido en fibra, por ejemplo avena, manzana con todo y cáscara y nopales.
• Mantén controlada tu azúcar en la sangre. El azúcar que se acumula en exceso es convertida en grasa por el organismo.

Como siempre, la clave está en el acuerdo que hagas contigo mismo, guiado por la fórmula *comer mejor/hacer ejercicio.* La meta es lograr las dos cosas de manera óptima. ¡Un día lo conseguirás! Para ello puedes empezar buscando cierto equilibrio: en este caso, si comes bocadillos altos en colesterol, reduce la cantidad tanto como puedas y compensa ese antojo haciendo ejercicio.

Después de seis meses de tratamiento, seguro empezarás a notar cambios; pero si aún tu nivel de colesterol sigue alto, es probable que necesites medicamentos para controlarlo. Tu médico es el único que puede recetarte los adecuados.



Consulta a tu médico para saber si es conveniente que tomes una aspirina al día para prevenir problemas del corazón

F. DOLOR DE HUESOS Y ARTICULACIONES

El peso corporal, que recae sobre todo en huesos y articulaciones, suele provocar dolores en estos órganos.

Cómo EVITAR complicaciones

- La mejor medida para evitar este tipo de dolores es la actividad física.
- Acostarse con las piernas hacia arriba ayuda a la circulación y a descansar.

G. INFECCIONES DE LA PIEL

El exceso de grasa en el cuerpo exige que las personas con sobrepeso u obesidad hagan un esfuerzo adicional en su actividad cotidiana, por lo que se fatigan fácilmente y suelen sudar copiosamente. La acumulación de sudor entre los pliegues que provoca el tejido graso puede ocasionar irritaciones e incluso erosiones en la piel, que si no se atienden con cuidado llegan a propiciar infecciones serias.

La sudoración también puede deberse a los cambios orgánicos profundos que provoca la respiración agitada de quienes cargan un excesivo peso de la grasa sobre el tórax.

Cómo EVITAR complicaciones

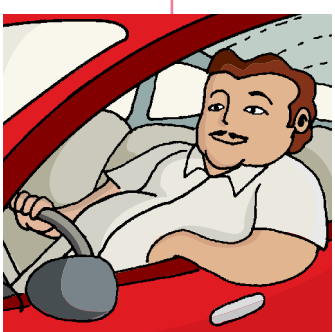
• Mantén tu piel seca y limpia. Si es necesario utiliza talco y cremas hidratantes para conservarla en buen estado.

H. ACCIDENTES

La dificultad para el movimiento hace que las personas con sobrepeso u obesidad sean más propensas a sufrir accidentes.

Cómo EVITAR complicaciones

• Extrema precauciones al conducirte en la vía pública, ya sea como conductor de auto o como peatón. En tu lugar de trabajo y en tu hogar sigue las medidas de seguridad con el mayor rigor. Date todo el tiempo necesario para cumplirlas una a una, y despreocúpate de la presión que puedan ejercer los demás cuando tienen prisa o están ansiosos.



I. DOLOR EMOCIONAL

Las personas con sobrepeso u obesidad suelen sufrir al verse excluidas de muchas actividades sociales o al tener que enfrentarlas con desventaja física, así como al sentirse rechazadas por el aspecto de su cuerpo.

Cómo EVITAR complicaciones

• Todas las personas somos diferentes a las demás en uno o varios aspectos. Estas diferencias pueden o no ser notorias a simple vista, pero tarde o temprano se dejan ver e intervienen en nuestra convivencia. El sobrepeso y la obesidad no son un tipo de diferencias que dañen a los demás y por lo tanto no tenemos por qué avergonzarnos de ellas. Nuestro interés por cambiarlas debe nacer del deseo de vivir mejor.

J. GASTO ECONÓMICO

Mantener el ritmo alimentario de una persona con sobrepeso u obesidad puede ser muy costoso en términos económicos.

Cómo EVITAR complicaciones

• Recuerda que una de las recompensas importantes de disminuir el consumo de alimentos está en el ahorro y en la posibilidad de destinar este dinero a satisfactores más sanos y perdurables.

K. OTRAS COMPLICACIONES

El sobrepeso y la obesidad pueden provocar complicaciones en todo el organismo. Hemos mencionado ya las más frecuentes, pero debes tener en cuenta que la falta de cuidado puede provocar:

- Trastornos gastrointestinales, de hígado, de vesícula biliar y de riñón
- Osteoporosis, arteroesclerosis y reumatismo
- Mayor propensión a cánceres de mama, colon y recto
- Edema pulmonar
- Hernias
- Trastornos menstruales

Cómo EVITAR complicaciones

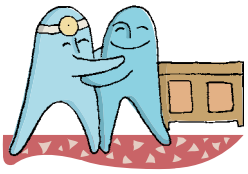
Nuestra mejor recomendación para evitar este tipo de complicaciones es que mantengas tus metas de control en las cifras indicadas y que consultes con tu médico todas tus dudas, sin dejar que las molestias se mantengan o desarrollen.

El buen ánimo, la información oportuna y la orientación de un profesional son fundamentales para evitar complicaciones.

5. HACERME EXÁMENES Y REVISIONES EN FORMA PERIÓDICA

En esta sección se describen exámenes y revisiones que pueden ayudarte a llevar un control óptimo de tu sobrepeso u obesidad. En el caso de los exámenes, para cada uno te mencionamos los resultados óptimos así como la frecuencia con la que debes aplicártelos.

Recuerda: tú y tu médico decidirán qué exámenes te convienen, con qué frecuencia vas a aplicártelos y cuáles son los niveles que debes alcanzar en cada caso



En el Capítulo IV, Herramientas para el éxito, *encontrarás una tabla (Herramienta 2) que te recuerda algunas de tus metas de control más importantes, mencionando con qué frecuencia debes hacerte revisiones y exámenes. Otra tabla (Herramienta 4) te permite llevar el registro de los resultados de esos exámenes.*

A. ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

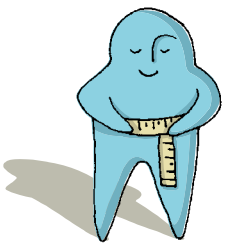
Para medir la cifra conocida como Índice de Masa Corporal que te corresponde, sólo tienes que seguir estos dos pasos:
1) Multiplica la medida de tu estatura por sí misma. Pongamos un ejemplo, si mides 1.60 m, multiplícalo por 1.60 (1.60 X 1.60), lo cual te da como resultado 2.56.
2) Toma la medida de tu peso y divídela entre la cifra que obtuviste en el paso 1. Si tu peso es de 60 kg, divídelo entre 2.56 (60 ÷ 2.56), lo cual te da como resultado 23.43.
Este resultado final (23.43) es tu Índice de Masa Corporal.

Meta a alcanzar

El Índice de Masa Corporal de una persona con peso normal está entre 18.5 y 25 kg/m².

Frecuencia con que me debo tomar esta medida

Calcula tu *Índice de Masa Corporal* cada vez que lo creas necesario.



Mantén bajo control la medida de tu cintura. Recuerda que la grasa que se acumula ahí puede ser peligrosa para la salud de tu corazón.

B. MEDIDA DE LA CINTURA (CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL)

Esta prueba te dará una medida aproximada de la cantidad de grasa intra-abdominal que hay en tu cuerpo.

Meta a alcanzar

En varones, 90 cm o menos
En mujeres, 80 cm o menos

Frecuencia con que me debo tomar esta medida

Mide tu cintura (también llamada *circunferencia abdominal*) cada vez que lo creas necesario.

C. PRESIÓN ARTERIAL

El sobrepeso y la obesidad suelen venir acompañadas por problemas en la presión sanguínea. Esta prueba te indicará si es tu caso.

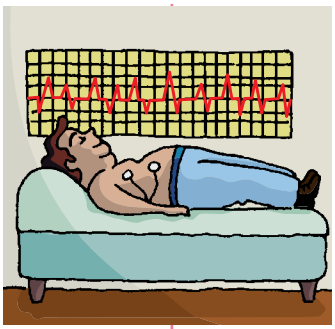
Meta a alcanzar

120/80 mm Hg

NOTA: La presión arterial consiste en dos cifras: la primera (o cifra mayor) es la presión sistólica; la segunda (o cifra menor) es la presión diastólica.

Frecuencia con que me debo tomar esta medida

Cada cuatro meses, si no padeces de hipertensión arterial; si sí la padeces, debes medirla a diario (pide a tu médico o enfermera que te enseñe a hacerlo).



D. ELECTROCARDIOGRAMA EN REPOSO

El electrocardiograma te ayuda a conocer el funcionamiento de tu corazón y a detectar si padeces alguna enfermedad, por ejemplo arritmia, hipertensión arterial y riesgo de infarto.

Cuando el electrodardiograma se realiza caminando sobre una banda sin fin se le llama ***prueba de esfuerzo.***

Frecuencia con que me debo tomar esta medida

Si eres adulto, hazte esta prueba cada 2 años.

E. OXÍGENO EN LA SANGRE

Si tienes problemas para dormir bien o padeces apnea del sueño (ver *Dificultades para respirar* en el inciso 4 de este capítulo), confirma con tu médico si es conveniente que te apliques este examen. Se realiza en laboratorio y sirve para detectar si la cantidad de oxígeno en tu sangre se encuentra en niveles saludables.

Meta a alcanzar

Saturación de oxígeno mayor a 90%.

Frecuencia con que me debo tomar esta medida

Hazte esta prueba según te lo recomiende tu médico.

F. GLÓBULOS ROJOS EN LA SANGRE

Si tienes problemas para dormir bien o padeces apnea del sueño (ver *Dificultades para respirar* en el inciso 4 de este capítulo), confirma con tu médico si es conveniente que te apliques el examen llamado *biometría hemática.* Se realiza en laboratorio y sirve para detectar la cantidad de glóbulos rojos (eritrocitos) que hay en tu sangre.

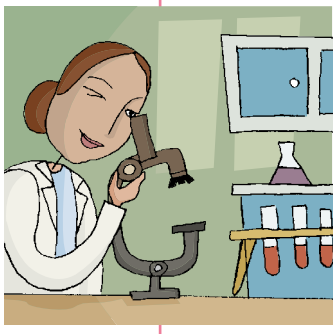
Meta a alcanzar

Menos de 14.5 g/100 ml

Frecuencia con que me debo tomar esta medida

Hazte esta prueba cada año.

G. GLUCOSA EN LA SANGRE



Este examen te indicará si los niveles de glucosa en tu sangre se encuentran dentro de los límites saludables.

Meta a alcanzar

Antes de comer: entre 59 y 110 mg/dl

Frecuencia con que me debo tomar esta medida

Hazte esta prueba cada año.

H. COLESTEROL

Este examen mide la cantidad de colesterol que hay en tu sangre. La medida de colesterol total cuantifica todo el colesterol que circula en la sangre, incluyendo colesterol HDL (llamado "bueno") y colesterol LDL (llamado "malo" por ser peligroso para la salud).

- *COLESTEROL HDL (BUENO)*

Esta prueba mide el nivel de colesterol HDL en sangre. Al colesterol HDL a menudo se le denomina colesterol "bueno", pues se encarga de transportar el colesterol LDL o "malo" fuera de las arterias, y por lo tanto limita los riesgos de sufrir enfermedades del corazón. El colesterol "bueno" se encuentra en aceites de pescado, como sardinas y atún, así como en el aceite de oliva y en algunas semillas, como girasol y cártamo.

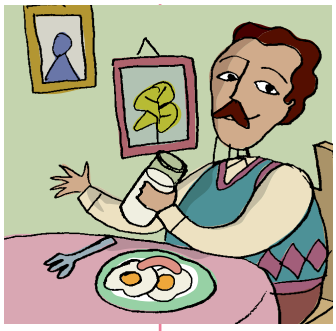
Meta a alcanzar

Más de 39 mg/dl

Frecuencia con que me debo tomar esta medida

Cada año en el adulto controlado y cada cuatro meses si se encuentra fuera de las metas.

- *COLESTEROL LDL (MALO)*



Esta prueba mide los niveles de colesterol LDL en la sangre. Se le llama colesterol "malo" porque tiende a depositarse en la pared de los vasos sanguíneos, reduciendo su calibre y limitando la capacidad de la sangre para circular. Es causa importante de enfermedades del corazón.

El colesterol malo se encuentra en alimentos como la yema de huevo, las carnes rojas, las vísceras (como el hígado y los riñones) y los productos lácteos.

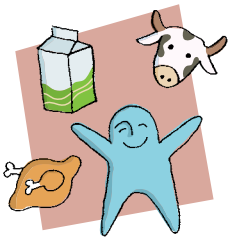
Meta a alcanzar

Menos de 81 mg/dl

Frecuencia con que me debo tomar esta medida

Cada año en el adulto controlado y cada cuatro meses si se encuentra fuera de las metas.

Controla tu nivel de colesterol "malo" con medidas como las siguientes: consume leche descremada; cuando comas pollo evita las vísceras y la piel; si comes carne de res, prefiérela sin grasa.



- *COLESTEROL TOTAL*

La cifra de colesterol total no debe pasar de 200 miligramos por cada decilitro de sangre (200 mg/dl). Es decir, si consigues que tu colesterol bueno aumente, debes también hacer que el malo disminuya. Si el colesterol total en la sangre excede los niveles adecuados, el riesgo de padecer enfermedades del corazón aumenta.

Meta a alcanzar

Menos de 200 mg/dl

Frecuencia con que me debo tomar esta medida

Cada año en el adulto controlado y cada cuatro meses si se encuentra fuera de las metas.

I. TRIGLICÉRIDOS

Los triglicéridos se encuentran en las grasas que consumes con los alimentos, pero también los fabrica el organismo y son almacenados como fuente de energía. Es necesario medir los niveles que tienen este tipo de grasas en tu sangre, pues su exceso puede dañar al organismo.

Meta a alcanzar

Menos de 150 mg/dl

Frecuencia con que me debo tomar esta medida

Cada año en el adulto controlado y cada cuatro meses si se encuentra fuera de las metas.

J. MICROALBUMINARIA

Este examen detecta si hay presencia de proteínas en la orina. Si la hay, quiere decir que tu riñón está desechando esas importantes sustancias nutritivas en vez de aprovecharlas, y que por lo tanto no está funcionando adecuadamente.

Meta a alcanzar

Menos de 30 mg/dl

Frecuencia con que me debo tomar esta medida

Hazte esta prueba cada 2 años o cuando tu médico lo indique.

K. FUNCIÓN TIROIDEA

Esta prueba sirve para conocer si tu producción de hormona tiroidea (T4) y de hormona estimulante de la tiroides (TSH) está funcionando correctamente.

Meta a alcanzar

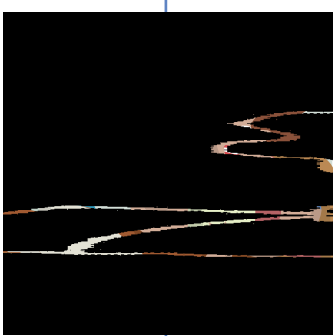
Funcionamiento normal

Frecuencia con que me debo tomar esta medida

Hazte esta prueba cada tres años

III. Recibir y dar apoyo

1. EDUCACIÓN EN SALUD PARA SOBREPESO U OBESIDAD

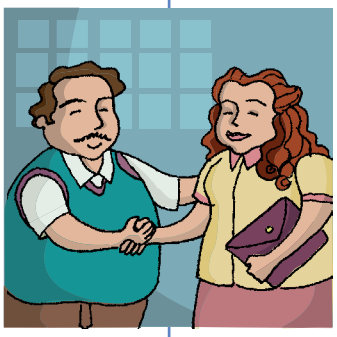


El cuidado de uno mismo se consigue con la unión de varias cualidades (por ejemplo, voluntad, entusiasmo, paciencia, constancia, conocimiento y comunicación) y encaminando todas ellas hacia un mismo objetivo. Esas cualidades no tienen que estar presentes en ti desde un principio: puedes desarrollarlas a través de un proceso de "educación" en el que te irás modelando a ti mismo y a tu entorno para alcanzar el éxito.

Pongamos un ejemplo: si cimientas tu entusiasmo sobre un conocimiento adecuado podrás plantearte metas que realmente estén a tu alcance, para hacer el camino más fácil y obtener más recompensas; si en determinado momento tu voluntad flaquea, el cultivo de la paciencia te puede ayudar a admitir que siempre habrá subidas y bajadas, y a recuperar el entusiasmo para seguir adelante.

Son cualidades que se consiguen poco a poco. Este proceso personal puede resultar más sencillo y agradable si buscas el apoyo de quienes tienen experiencia al respecto. El camino de la "educación" no tienes por qué recorrerlo tú solo: hay gente e instituciones a tu alrededor capacitados para brindarte apoyo a través de información y asesoría. Al respecto, consulta a tu médico y al personal de salud que te atiende.

2. MIS PARES



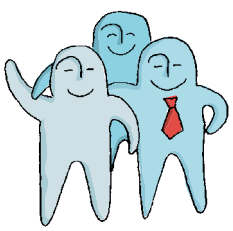
El cuidado de la obesidad es una labor de equipo. En él participas tú como figura central, así como tu familia, que te acompaña y apoya en el proceso. Además, hay gente a tu alrededor que puede participar en tu cuidado y a la que debes comenzar a considerar como posible apoyo. En este *Manual* te proponemos que a partir de ahora añadas a tu vocabulario la palabra "pares" y con ella designes una nueva forma de convivencia con las personas que están cerca de ti.

¿Qué son los pares? En pocas palabras, son familiares, amigos o conocidos que están, o pueden llegar a estar, interesados en apoyarte en el proceso de cuidado de tu sobrepeso u obesidad, conscientes del valor de la solidaridad para que cualquier esfuerzo se abra paso hacia el éxito. Un "par" también puede ser una persona que, como tú, vive con sobrepeso u obesidad. En este caso, la experiencia mutua puede resultar doblemente eficaz para facilitar el proceso y conseguir que la cotidianeidad sea cada vez más plena.

El apoyo de tus pares se puede expresar de diferentes maneras: escucharte; informarte para ayudarte a aclarar dudas; reconocer tus logros; brindar consejo cuando lo pidas; compartir contigo tus prácticas de autocuidado, por ejemplo haciendo ejercicio contigo o siguiendo tu dieta; acompañarte a tus citas con los especialistas para aportar un punto de vista complementario al tuyo, etc. Los profesionales que te atienden tienen la responsabilidad de orientarte a ti y a tus pares en esta noble y útil relación.

Está demostrado que este tipo de relaciones solidarias dan resultados alentadores. Como tú, quienes te rodean también tienen necesidades tanto prácticas como afectivas y de muchos otros tipos, y crear mancuerna con un propósito común puede ser de beneficio para todos.

Buscar y dar ayuda, orientación y compañía es parte de las necesidades humanas. Hazlo siempre que lo consideres conveniente.



El apoyo de un par debe ser algo completamente voluntario, para ti y para él. Las relaciones impuestas no son favorables para el cuidado de la salud.

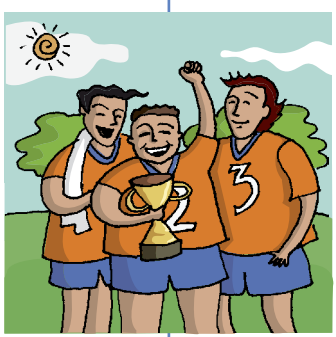
A. FAMILIA

Hay muchos motivos para que tus familiares compartan tu interés por cuidarte, y se conviertan en tus "pares". El primero es que, si son consanguíneos tuyos, probablemente también presentan sobrepeso u obesidad o sufren el riesgo de padecerlos; el segundo es que todos podemos disfrutar los beneficios de hacer ejercicio y de cambiar nuestros hábitos de alimentación, como reducir grasas, sal, sodio y azúcares, por ejemplo.

Si otros miembros de tu familia sufren el mismo padecimiento, es posible que debas tener paciencia para convencerlos de apoyarte y de recibir tu apoyo. Todo grupo humano sufre ansiedad ante la posibilidad de que uno de sus miembros cambie, pues el cambio conlleva el riesgo de separarse. Es decir, tal vez interpreten tu deseo de cambiar como si estuvieras inconforme de lo que ellos y tú han construido juntos. La perseverancia, la paciencia y el afecto son los grandes antídotos ante la reacción de las personas que temen perder "a uno de los suyos". El objetivo puede ser convencer a tus familiares de que no tienen nada que temer, pues la obesidad no tiene por qué ser ese "algo" que los mantenga unidos: hay otros verdaderos valores, como el de la solidaridad para la salud, que estrecharán su lazo con más fuerza.

Tú mismo conviértete en un par para tus hijos. Si es posible, antes de que nazcan proponte un plan de educación que incluya fomentar en ellos una alimentación sana y una vida activa. Recuerda que tú eres uno de los factores cruciales para que no hereden conductas que los lleven a la obesidad y al sedentarismo.

Mantenernos activos y comer sanamente es algo que aprendemos de nuestros padres. Motiva a tus hijos a realizar actividad física y ejercicio, y les darás herramientas que disfrutarán toda la vida.

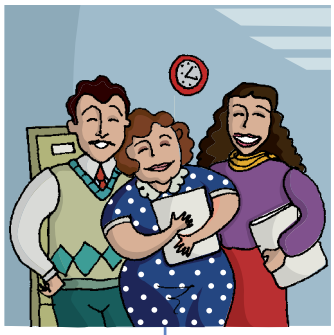


B. AMIGOS

La presencia de un padecimiento, como el sobrepeso o la obesidad, puede dar un nuevo sentido a tu vida. De alguna manera, te permite revisar lo que has construido hasta este momento y lo que quieres seguir edificando de ahora en adelante. Una revisión así es muy favorable para las verdaderas amistades que, como todas las relaciones humanas, se renuevan con los retos que van enfrentando. ¿Por qué no modificar los hábitos antes compartidos, sobre todo si las nuevas prácticas pueden ser de beneficio para ambos? Alimentación cuidada, ejercicio, interés en el proceso de salud… son temas sobre los cuales pueden platicar y renovar su confianza: una verdadera oportunidad para conocer al otro más profundamente. Será tanto como emprender un viaje juntos a un lugar desconocido. También se abre la posibilidad de que nuevas personas lleguen a tu vida.

Tus amigos son aquellas personas que en el hecho de que vives con sobrepeso u obesidad encuentran una oportunidad para establecer un compromiso afectivo contigo o consolidarlo.

C. COMPAÑEROS DE TRABAJO

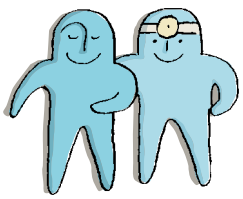


El cuidado de la salud puede ser una excelente oportunidad para crear cohesión en los equipos de trabajo. Un buen jefe puede aprovechar las necesidades de salud de sus colaboradores para alentar la solidaridad entre ellos al promover prácticas colectivas saludables, sobre todo si se trata de la misión noble —y comprensible para todos— de brindar apoyo a un compañero que lo requiere. Pongamos como ejemplo a un equipo que realiza labores de oficina y que acostumbra celebrar los cumpleaños con bocadillos. Cuando se trate de un festejado con sobrepeso u obesidad que sigue un plan de autocuidado, se puede ofrecer un menú de dieta como muestra de interés en su salud. ¿O por qué no una comida de fin de año acorde con el plan de alimentación de ese y otros compañeros en situación semejante? Las posibilidades son muchas, y la imaginación ayudará a encontrarlas. Una de las grandes aportaciones de nuestra época es la oportunidad de encontrar en las diferencias personales una posibilidad de acercamiento y de crecimiento personal y social. No hay motivo para que nadie te discrimine por tu condición de sobrepeso u obesidad, ya sea haciéndote a un lado o dándote un lugar de desvalido. Nadie, empezando por ti mismo.

Te sugerimos dar a conocer el texto de esta página a las personas que operan como directivos en tu lugar de trabajo. Si tú mismo eres uno de éstos, busca el respaldo de tu equipo y promueve de manera franca el respeto y apoyo a los demás según sus diferencias (todos las tenemos).

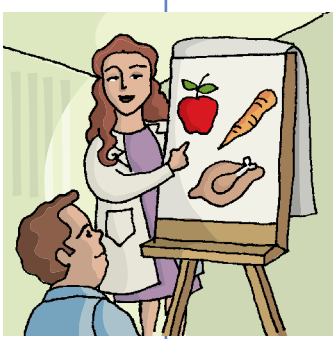
3. MI EQUIPO MÉDICO

Parte esencial de tu grupo de apoyo es el equipo médico, formado por diferentes especialistas que deben estar en contacto entre sí para conocer y evaluar tus avances de forma integral y ofrecerte la mejor atención.



Tu médico y tú deben decidir juntos el tratamiento que más te conviene, así como cualquier cambio al mismo. Claro, siempre serás la persona más importante para tomar cualquier decisión.

A. CUIDADO DEL SOBREPESO U OBESIDAD



El equipo médico que atiende a las personas con sobrepeso u obesidad incluye a los siguientes profesionales de la salud:

- Dietista o nutriólogo

Te ayudará a elaborar un plan de nutrición realista y adecuado a tu persona, tomando en cuenta tus preferencias, recursos económicos y el horario de tus comidas, y a resolver los problemas que puedas tener para llevar una alimentación saludable.

- Médico general, médico familiar o internista

El médico general, el médico familiar o el internista, están capacitados para atender las enfermedades más frecuentes de la población, incluyendo el sobrepeso y la obesidad. Trabajan en coordinación con otros médicos.

• El endocrinólogo

Se especializa en el tratamiento de las enfermedades endocrinas, incluyendo algunos tipos de obesidad; si requieres tratamiento especializado, tú y el médico general deberán coordinarse con el endocrinólogo.

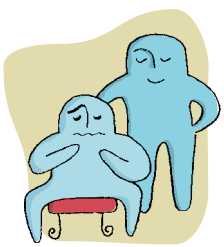
• Enfermera

Puede orientarte y explicarte los aspectos prácticos del tratamiento del sobrepeso y la obesidad.

• Psicólogo o trabajadora social

Te facilita a ti y a tu familia resolver cualquier problema personal o de trabajo que interfiera con la atención de tu sobrepeso u obesidad.

Comprender nuestras emociones es algo que podemos hacer solos; pero a veces resulta más fácil cuando alguien nos acompaña y orienta en el camino.



En el Capítulo IV, Herramientas para el éxito, *encontrarás una tabla (Herramienta 9) que te ayuda a formular por escrito las preguntas que deseas hacerle a los especialistas que te atienden.*

B. CUIDADO DE LAS COMPLICACIONES

• Cardiólogo

Valora la condición de tu corazón y tus arterias, y te ayuda a prevenir y tratar posibles padecimientos de estos importantes órganos.

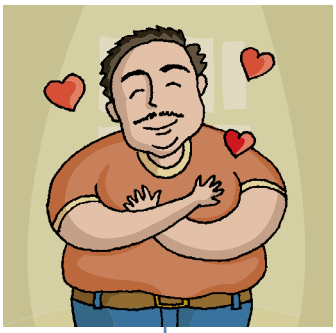
• Nefrólogo

Es el especialista en riñones; valora el funcionamiento de los mismos para darte recomendaciones —y, si es el caso, medicamentos— que eviten que esos órganos vitales fallen.

• Dermatólogo

Es el especialista en los padecimientos de la piel, y te ayudará a mantener ésta en buen estado para prevenir complicaciones.

Aprender a cuidarte
es aprender a quererte



Visita CLIKISALUD,
el portal de
comunicación educativa
del Instituto Carlos Slim
de la Salud.

www.clikisalud.info

Este *Manual para las personas que viven con SOBREPESO U OBESIDAD*
se utiliza como material de apoyo de la estrategia
VIVE SANO, del Instituto Carlos Slim de la Salud.

120 80

IV. Herramientas para el éxito*

* Estas herramientas están basadas en las Normas Oficiales Mexicanas y en las Guías Clínicas que publica la Secretaría de Salud. El Instituto Carlos Slim de la Salud expresa su agradecimiento a esta Institución.

HERRAMIENTA 1:

METAS DE CONTROL PARA EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC) Y LA MEDIDA DE LA CINTURA

	ÉXITO (Peso normal)	PRECAUCIÓN (Sobrepeso)	ALERTA (Obesidad)	ALERTA EXTREMA (Obesidad mórbida)
ÍNDICE DE MASA CORPORAL *	Entre 18.5 y 25 kg/m²	Más de 25 kg/m²	Más de 29 kg/m²	Más de 40 kg/m²
CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL	Hombres: 90 cm o menos Mujeres: 80 cm o menos	Hombres: Más de 90 cm Mujeres: Más de 80 cm	Hombres: Más de 95 cm Mujeres: Más de 85 cm	

* Para conocer tu índice de masa corporal debes hacer dos sencillas operaciones aritméticas: 1) multiplica tu estatura por sí misma; 2) divide tu peso entre el resultado que obtengas. Por ejemplo, si mides 1.60 METROS y pesas 60 KILOS, debes multiplicar 1.60 X 1.60, que da igual a 2.56. Después debes dividir 60 entre 2.56, que da igual 23.43. Tu Índice de Masa Corporal es 23.43 kg/m².

HERRAMIENTA 2:

OTRAS METAS DE CONTROL, APARTE DE MI IMC Y LA MEDIDA DE CINTURA

Recuerda que cada persona es distinta y estas metas pueden tener ligeras variaciones de una a otra. Tú y tu médico son las personas indicadas para definir tus metas correctas. Pídele que te las explique una a una. Si no le entiendes bien, no dudes en pedirle que te las explique nuevamente.

	ÉXITO	PRECAUCIÓN	ALERTA	**¿CADA CUÁNTO DEBO HACERME ESTE EXAMEN?**
PRESIÓN ARTERIAL SISTÓLICA	Menos de 120 mm hg	Entre 120 y 130 mm hg	Más de 130 mm hg	Cada 2 meses
PRESIÓN ARTERIAL DIASTÓLICA	Menos de 80 mm hg	Entre 80 y 90 mm hg	Más de 90 mm hg	Cada 2 meses
OXÍGENO EN LA SANGRE	Más de 90% de saturación	Entre 80 y 90 % de saturación	Menos de 80% de saturación	Según indique el médico
GLÓBULOS ROJOS EN LA SANGRE *(HEMOGLOBINA)*	14.5 g/ 100 ml	12-14	Menos de 12	Cada año
GLUCOSA EN AYUNO	Entre 59 y 110 mg/dl	Entre 110 y 140 mg/dl	Más de 140 mg/dl	Cada año
COLESTEROL TOTAL	Menos de 200 mg/dl	Entre 200 y 240 mg/dl	Más de de 240 mg/dl	Cada año en el adulto controlado y cada cuatro meses si se encuentra fuera de las metas

	ÉXITO	PRECAUCIÓN	ALERTA	**¿CADA CUÁNTO DEBO HACERME ESTE EXAMEN?**
COLESTEROL BUENO (HDL)	Más de 39 mg/dl	Entre 35 y 39 mg/dl	Menos de 35 mg/dl	Cada año en el adulto controlado y cada cuatro meses si se encuentra fuera de las metas
COLESTEROL MALO (LDL)	Menos de 81 mg/dl	Entre 81 y 100 mg/dl	Más de 100 mg/dl	Cada año en el adulto controlado y cada cuatro meses si se encuentra fuera de las metas
TRIGLICÉRIDOS	Menos de 150 mg/dl	Entre 150 y 200 mg/dl	Más de 200 mg/dl	Cada año en el adulto controlado y cada cuatro meses si se encuentra fuera de las metas
MICROALBUMINARIA	Menos de 30 mg/dl	Entre 30 y 300 mg/dl	Más de 300 mg/dl	Cada 2 años o cuando indique el médico
CREATININA	Hombres: entre 0 y 1.3 mg/dl Mujeres: entre 0 y 1.2 mg/dl		Hombres: menos de 0 o más de 1.3 mg/dl Mujeres: menos de 0 y más de 1.2 mg/dl	Cada año
FUNCIÓN TIROIDEA	Normal		Anormal	Cada tres años

HERRAMIENTA 3:

REGISTRO DE MI ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC) Y DE LA MEDIDA DE MI CINTURA *

	FECHA EN QUE ME HICE ESTA PRUEBA	RESULTADO
ÍNDICE DE MASA CORPORAL (TE EXIGE CONOCER TU PESO)		

*Aquí te ofrecemos una sola hoja de registro. Antes de usarla sácale copias fotostáticas para usarlas cuando se te acaben los renglones

	FECHA EN QUE ME HICE ESTA PRUEBA	RESULTADO
MEDIDA DE LA CINTURA (CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL) EN CENTÍMETROS		

Aquí te ofrecemos una sola hoja de registro. Antes de usarla sácale copias fotostáticas para usarlas cuando se te acaben los renglones.

HERRAMIENTA 4:

REGISTRO DE OTRAS METAS DE CONTROL APARTE DE MI ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC) Y DE LA MEDIDA DE MI CINTURA *

	FECHA DEL EXAMEN	RESULTADO DEL EXAMEN
PRESIÓN ARTERIAL SISTÓLICA		
PRESIÓN ARTERIAL DIASTÓLICA		
OXÍGENO EN LA SANGRE		
GLÓBULOS ROJOS EN LA SANGRE *(HEMOGLOBINA)*		
GLUCOSA EN AYUNO		
COLESTEROL TOTAL		
COLESTEROL BUENO (C-HDL)		
COLESTEROL MALO (C-LDL)		
TRIGLICÉRIDOS		
MICROALBUMINARIA		
CREATININA		
FUNCIÓN TIROIDEA		

HERRAMIENTA 5:

CANTIDAD APROXIMADA DE ENERGÍA QUE GASTAS DIARIAMENTE*

Para tener una idea aproximada de la cantidad de energía que gastas diariamente sigue estos tres pasos:

1. Calcula las calorías que tu cuerpo consume en reposo.

- Si eres hombre, multiplica 24 calorías por cada kg de tu peso corporal (por ejemplo, si pesas 70 kg, multiplica 70 por 24, lo cual te dará 1 680 calorías).
- Si eres mujer, multiplica 21.6 calorías por cada kg de tu peso corporal (por ejemplo, si pesas 60 kg, multiplica 60 por 21.6, lo cual te dará 1 296 calorías).

2. Al resultado anterior súmale o réstale calorías según tu edad (al crecer, utilizamos menos calorías).

- Si tienes menos de 25 años añade 300 calorías.
- Si tienes entre 25 y 45 años no añadas ni restes calorías.
- Si tienes más de 45, resta 100 calorías por cada 10 años (es decir, si tienes 54 años, resta 100 calorías; si tienes 64 años, resta 200 calorías, etcétera).

3. Al resultado anterior súmale calorías según la cantidad de actividad física que realizas a diario.

- Suma 100 calorías si tu actividad es leve (sales de compras, aseas la casa, caminas 20 minutos diarios, subes 6 pisos al día, etcétera).
- Suma 200 calorías si tu actividad es moderada (trabajas en una fábrica o taller en que haces esfuerzo físico, vas dos veces a la semana a nadar o bailar, caminas una hora al día, etcétera).

• Suma 400 calorías si tu actividad es elevada (sales a correr todos los días, vas al gimnasio o practicas algún deporte a diario).
• No sumes calorías si tu actividad es baja (o sea, si llevas una vida sedentaria o trabajas o estudias sentado todo el día).

1,680 calorías (hombre de 70 kg)
\+ 300 calorías (menor de 25 años de edad)
200 calorías (actividad física moderada)
2,180 calorías * en total

Una mujer con 60 kg de peso, de 64 años de edad y que realiza actividad física leve, gastará a diario aproximadamente la siguiente cantidad de calorías:

1,296 calorías (mujer de 60 kg)
\- 200 calorías (mayor de 45 años por décadas)
1,096 calorías
\+ 200 calorías (actividad física leve)
2,196 calorías * en total

** Recuerda que estos resultados te indican también la cantidad aproximada de energía que debes recuperar cada día a través de los alimentos*

HERRAMIENTA 6

PLAN DE EJERCICIO Y ACTIVIDAD FÍSICA

RECUERDA: TU PLAN PERSONAL DEBE CONTAR CON EL VISTO BUENO DE TU MÉDICO

	LLEVA TU REGISTRO						
TODOS LOS DÍAS	L	M	M	J	V	S	D
Camina mínimo 20 minutos al día y permanece activo							
Sube las escaleras, en vez de usar el elevador							
Evita el uso del auto en trayectos cortos							
Estira tus músculos todas las veces que puedas							
Realiza flexiones abdominales							
Respira profundo cada vez que te acuerdes.							
3 A 5 VECES POR SEMANA realiza una o varias de las siguientes actividades:							
Correr / trotar							
Bicicleta / caminata							
Basquetbol							
Baile							
Natación / ejercicios aeróbicos en el agua							
DILE ADIÓS A:							
Permanecer sentado más de 30 minutos seguidos							
Estar constantemente frente a la computadora							
Mirar la TV por tiempo prolongado (no más de una hora es lo recomendable)							

HERRAMIENTA 7:
MEDICAMENTOS (CUÁLES Y A QUÉ HORAS)

NOMBRE DEL MEDICAMENTO	DOSIS	HORARIO	FECHA INICIO FECHA FIN	PARA QUÉ LA TOMO
Ejemplo Captopril	25 mg	mañana noche	enero 2009 febrero 2009	

*Aquí te ofrecemos una sola hoja de registro. Antes de usarla sácale copias fotostáticas para usarlas cuando se te acaben los renglones.

HERRAMIENTA 8:
¿QUÉ COMER?

Pídele a tu médico, nutriólogo o dietista que te elabore un plan de alimentación acorde a tu estado de salud, edad y actividades. Consulta con estos especialistas cómo mantener una alimentación balanceada y seguir disfrutando de tus alimentos favoritos.

Granos y cereales

Come Más	Come Menos
• Amaranto • Arroz • Avena • Camote • Cereales de harina integral • Fideos / pasta integrales • Pan integral • Tortillas de maíz	• Buñuelos • Cereales con azúcar • Churros • Galletas • Pan blanco • Pan dulce • Tortillas de harina

Frutas

Come Más	Come Menos
• Durazno / melocotón • Fresas • Guayaba • Limón • Melón • Manzana • Toronja • Papaya • Pera • Piña • Uva	• Aguacate • Coco • Dátiles deshidratados • Frutas deshidratadas • Frutas cristalizadas • Frutas en almibar • Plátano • Sandía

Vegetales y verduras

Come Más	Come Menos
• Berenjena • Brócoli • Cebolla • Chayote • Espárragos • Habichuelas • Hongos • Lechuga • Maíz • Nopales • Pepino	• Betabel • Chícharos • Jícama • Papas • Pimentón • Repollo • Tomate • Yuca • Zanahoria

Carnes y otras fuentes de proteína

Come Más	Come Menos
• Clara de huevo • Frijoles • Habichuelas • Lentejas • Tofu • Pavo o guajolote • Pollo sin piel • Pescado • Quesos suaves y blancos	• Huevo entero • Mariscos • Frijoles refritos o charros • Quesos fuertes y añejos • Chorizo • Menudo • Res • Puerco • Cecina

Grasas

Come Más	Come Menos
• Aceitunas y alcaparras • Margarina (libre de grasas trans) • Aceite de oliva y canola	• Aceite de maíz o girasol • Manteca • Queso crema • Mayonesa • Mantequilla • Crema

HERRAMIENTA 9:

PREGUNTAS QUE QUIERO HACER A LOS PROFESIONALES QUE ME ATIENDEN*

PROFESIONAL DE LA SALUD	PREGUNTA
Ejemplo: Nutriólogo	¿Si he aumentado mi nivel de actividad física, debo modificar también mi plan de alimentación?

*Aquí te ofrecemos una sola hoja de registro. Antes de usarla sácale copias fotostáticas para usarlas cuando se te acaben los renglones

HERRAMIENTA 10:
COMPROMISOS CONMIGO MISMO

Para controlar mi sobrepeso (u obesidad), estoy dispuesta o dispuesto a hacer lo siguiente:

Para lograr todo lo anterior, creo que me enfrentaré con los siguientes obstáculos:

Para vencer estos obstáculos, estoy dispuesta o dispuesto a hacer lo siguiente:

Producción editorial
Instituto Carlos Slim de la Salud, A.C.

Concepto y textos
Andrés García Barrios

Responsable de contenidos científicos
Dr. Hector Gallardo Rincón

Diseño gráfico
Wolfgang Rodolfo Wender

Ilustración
Víctor Manuel Gutiérrez García

La información contenida en el *Manual de Mantenimiento de la Salud para personas que viven con Sobrepeso u Obesidad* se basa en las Normas Oficiales Mexicanas de la Secretaría de Salud y en las Guías de Práctica Clínica de esa misma institución, así como en información consultada en las páginas web de la Organización Panamericana de la Salud; el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición *Salvador Zubirán;* la Sociedad Mexicana de Nutrición y Endocrinología; el Instituto Nacional de Cardiología *Ignacio Chávez;* el Instituto Nacional de Salud Pública; el *Center for Disease Control and Prevention* del gobierno de los Estados Unidos; la Federación Internacional de Diabetes, la Federación Mexicana de Diabetes, y la *Biblioteca Virtual em Saúde*.

INSTITUTO
Carlos Slim
DE LA SALUD