

Manejo del peso: Cómo empezar



Hay cuerpos sanos de muchos tamaños y formas diferentes. No todos los cuerpos son de constitución delgada. Para algunas personas, el peso adecuado puede ser más alto que el promedio indicado en las tablas de pesos. Su proveedor de atención médica le ayudará a determinar un peso saludable para usted.

Razones para perder peso

Perder peso puede ayudar a resolver algunos problemas de salud, como la alta presión arterial, los trastornos cardíacos, la [diabetes](#), la apnea del sueño y la artritis. También es posible que le dé más energía.

Establezca su objetivo a largo plazo

No es necesario que su meta sea lograr un peso determinado. Puede optar por hacer actividades que mejoren su estado físico (como poder caminar 10 millas a la semana) o tratar simplemente de mejorar su salud (como bajar su presión arterial). Elija un objetivo que sea razonable y que pueda medirse para saber cuándo lo ha alcanzado. El objetivo de lograr un índice de masa corporal menor de 25 no siempre es razonable (o posible).

Establezca un plan de acción

Las viejas costumbres no cambian de la noche a la mañana. Establecer objetivos demasiado ambiciosos puede producir desánimo si no logra alcanzarlos. Sea realista. Elija uno o dos cambios pequeños que pueda hacer ahora mismo. Establezca un plan de acción para determinar cómo va a efectuar estos cambios. Una vez que logre atenerse al nuevo plan, haga algunos otros cambios pequeños. Avanzar a pasos cortos pero seguros le ayudará a mantenerse en buen camino para el éxito.

Mida su progreso

Escriba sus objetivos y luego anote el progreso que hace cada día. Escriba lo que ha comido y el ejercicio que ha hecho. Esto le permitirá después saber cuánto ha avanzado en sus objetivos, y tal vez le ayude cuando se sienta frustrado. Prémiese a sí mismo por los éxitos que logre. Aunque no alcance todos los objetivos propuestos, felicítese por lo que haya logrado.

Obtenga apoyo

El apoyo de los demás puede hacerle más fácil la tarea de perder peso. Pida a sus familiares y amigos que le den apoyo. Tal vez incluso puedan participar con usted en el plan de pérdida de peso. Solicite también la ayuda de su proveedor de atención médica, dietista registrado o entrenador profesional. Su hospital local podrá darle más información sobre nutrición, ejercicio y pérdida de peso.

