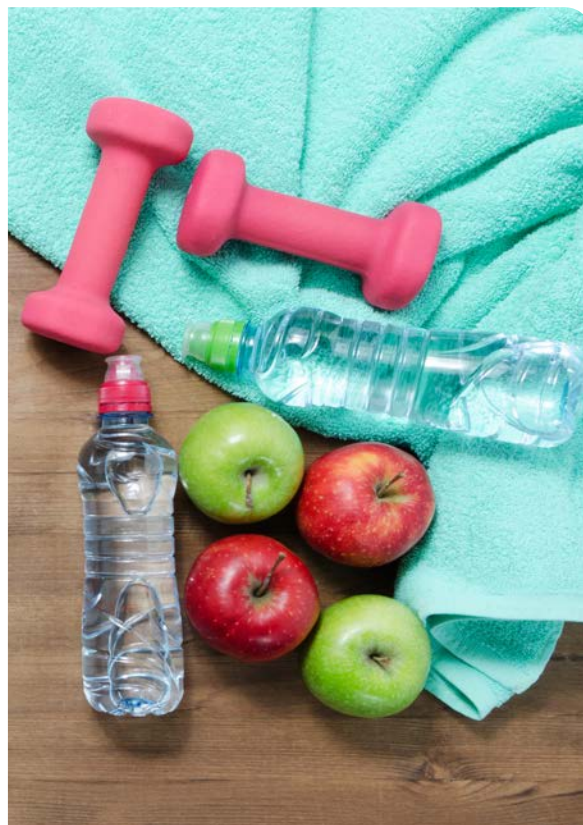


¿Cómo puedo perder peso?

Es importante tener y mantener un peso saludable. El sobrepeso o la obesidad aumentan la probabilidad de desarrollar padecimientos que son factores de riesgo para una enfermedad del corazón. Entre estos se encuentran la presión arterial alta, niveles altos de colesterol LDL (dañino), niveles bajos de colesterol HDL (bueno), la diabetes y la apnea del sueño. El riesgo de que ocurra un derrame cerebral, fibrilación auricular e insuficiencia cardíaca también es mayor.

Tal vez hayas tratado de perder peso antes sin mucho éxito. Pero puedes sentirte tranquilo porque no estás solo. Para bajar de peso, debes consumir menos calorías de las que usas a través del metabolismo normal y de la actividad física. Lo importante es crear planes para comer alimentos saludables y hacer ejercicio que brinden el balance correcto de calorías, nutrientes y actividad física realizada regularmente.



¿Cuáles son algunos pasos para bajar de peso exitosamente?

Es fácil comenzar a llevar un plan nutritivo o de ejercicios. Pero adoptarlo permanentemente, puede ser difícil. Prepárate para establecer metas, pensar de antemano y decidir cómo hacerle frente a los obstáculos.

- **Decide cuánto peso quieres perder.** Es buena idea comenzar con una meta de perder de un 5% a un 10% de peso corporal y luego mantener ese peso. Entonces, crea planes de comidas y actividades físicas que resten suficientes calorías para que pierdas de una a dos libras a la semana.
- **Establece metas realistas.** No dejes que el fijar expectativas irrealistas te expongan a fracasar. Permite que tengas suficiente tiempo para alcanzar tu meta.
- **Colabora con un experto.** Nunca es buena idea seguir dietas pasajeras que están de moda, como dejar de comer o tratar de perder peso demasiado rápido. Habla con un nutricionista o dietista certificado sobre crear un plan de alimentación adaptado a ti.
- **Decide qué harás con las tentaciones.** Planifica cómo reaccionarás en situaciones en las que te veas tentado a consumir alimentos que no forman parte de tu plan de alimentación. Investiga menús de restaurantes antes de que salgas a comer para que puedas seleccionar una comida que se adapte a tu plan de nutrición.
- **Planifica.** Si estar de mal humor, estresado o aburrido te hacen comer mucho, decide de antemano qué harás en vez de comer cuando enfrentes estas emociones. Podrías salir a caminar, llamar a un amigo o leer un libro.
- **Espera contratiempos.** Si te desvías de tu dieta, no te des por vencido. En vez, concéntrate en cómo volverás a seguirla otra vez.
- **Aumenta la actividad.** Realizar más actividades físicas es bueno para el corazón y te puede ayudar a perder peso también. Trata de hacer por lo menos 150 minutos a la semana de una actividad de intensidad moderada o 75 minutos a la semana de una actividad aeróbica vigorosa, o una combinación de ambas.

(continuado)



¿Cómo debo cambiar mis hábitos de alimentación?

Sigue estas recomendaciones sencillas para seleccionar buenas opciones.

- Lleva una dieta que contenga muchas verduras, frutas y alimentos de granos integrales.
- Elige fuentes saludables de proteína baja en grasa, mayormente de origen vegetal.
- Come aves sin la piel, pescado, legumbres, aceites vegetales no tropicales y nueces.
- Limita el consumo de carnes rojas y procesadas.
- Limita cuántas grasas saturadas se encuentran en tus alimentos. Evita las grasas trans.
- Selecciona productos lácteos sin grasa o bajos en grasa.
- Limita las bebidas y los alimentos altos en calorías y bajos en nutrición, como las gaseosas endulzadas y los alimentos procesados con azúcar agregada.
- Selecciona y prepara alimentos con poca o ninguna sal. Busca opciones bajas en sodio en los alimentos preparados y empacados.

- Toma alcohol solo en moderación. Si no tomas alcohol, no comiences a hacerlo.
- Cocina los alimentos de manera saludable, por ejemplo, hornea, hierve, asa, cocina a la parrilla o guisa. No frías alimentos en aceite.
- Lee las etiquetas de los alimentos y evita los que contengan azúcar agregada, grasas saturadas y trans, sodio y calorías.

¿Qué más puedo hacer?

- Mantén un registro de ejercicios y un diario de alimentos para rastrear tu actividad física y hábitos de alimentación. Usa la información para entender las opciones que has seleccionado y establecer metas a corto y largo plazo.
- Determina qué te motiva. Perder las primeras libras es emocionante. Averigua cómo puedes convertir tu entusiasmo en la fuerza de voluntad que necesitas para seguir adelante.
- Celebra a medida que alcances tus metas a corto y largo plazo.

¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llama al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721) o visita heart.org para aprender más sobre las enfermedades cardíacas y los derrames cerebrales.
- 2 Suscríbete en HeartInsight.org para recibir nuestro boletín electrónico mensual *Heart Insight*, para pacientes con problemas cardíacos y sus familias.
- 3 Conéctate con otras personas que comparten vidas similares con enfermedades del corazón y derrames cerebrales, uniéndote a nuestra red de apoyo en heart.org/SupportNetwork.

¿Tienes alguna pregunta o comentario para tu médico o enfermero?

Dedica unos minutos y escribe tus propias preguntas para la próxima vez que consultes a tu profesional de cuidados de salud.

Por ejemplo:

¿Cuánto peso debo perder?

¿Qué tipo de actividad física es la mejor para mí?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarte a tomar decisiones más saludables y así reducir tu riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca, controlar tu afección o cuidar a un ser querido.

Visita heart.org/RespuestasDelCorazon para obtener más información.