

PESO: CONTROL DEL PESO en adultos

Si está luchando con su peso, no está solo. Más del 70% de los adultos en Estados Unidos tiene sobrepeso u **obesidad**. Tener este peso adicional aumenta el riesgo de muchos problemas de salud, como **diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas, renales** y ciertos tipos de cáncer.

Alcanzar y mantener un peso saludable puede ser un desafío, pero tener un estilo de vida saludable, incluyendo patrones de alimentación sanos y hacer actividad física regular; puede ayudarle a perder peso. También puede reducir la probabilidad de desarrollar problemas de salud relacionados con el peso.

¿Qué factores afectan el peso y la salud?

Usted aumenta de peso cuando consume más calorías (a través de alimentos y bebidas) de las que utiliza con la actividad física y la vida diaria. Pero hay muchos factores diferentes que pueden afectar el aumento de peso, como:

- **El mundo que le rodea:** Su hogar, comunidad y lugar de trabajo pueden afectar la forma en la que se desenvuelve en su estilo de vida diario. Por ejemplo:
 - A menudo es más fácil encontrar alimentos y bebidas con alto contenido de calorías, azúcar y **grasa**. Por ejemplo, las máquinas expendedoras, las cafeterías y los eventos especiales pueden no ofrecer opciones saludables y bajas en calorías
 - Los alimentos menos saludables pueden ser más baratos que los alimentos más sanos
 - Muchas personas realizan menos actividad física porque pasan más tiempo usando teléfonos inteligentes y otros dispositivos
- **Familias:** El sobrepeso y la obesidad tienden a darse en familias. Esto sugiere que los genes pueden tener un papel en el aumento de peso. Las familias también pueden compartir hábitos alimenticios y de estilo de vida. Por ejemplo, a menudo algunas familias pueden consumir alimentos y bebidas con alto contenido de calorías, azúcar y grasa. Y ciertas familias pueden tender a ser menos activas y pasar más tiempo haciendo cosas como sentarse y mirar televisión o usar computadoras
- **No dormir lo suficiente:** Las personas que no duermen lo suficiente pueden consumir más calorías y comer más refrigerios
- **Emociones:** Algunas personas comen cuando se sienten aburridas, tristes o estresadas, aunque no tengan hambre
- **Medicamentos y afecciones de salud:** Tomar ciertos medicamentos, como **corticoides** y ciertos **antidepresivos**, puede causar aumento de peso. Algunos problemas de salud crónicos también pueden hacer que suba de

peso. Algunos ejemplos son el **síndrome de Cushing** y el **síndrome de ovario poliquístico**

¿Cómo puedo alcanzar y mantener un peso saludable?

Alcanzar y mantener un peso saludable implica encontrar un equilibrio entre la alimentación y sus actividades. Para perder peso, debe quemar más calorías de las que consume. Algunas formas de lograrlo son:

- Comer más alimentos ricos en nutrientes, como aquellos con muchas **vitaminas, minerales y fibra**
- Comer y beber menos alimentos y bebidas que tienen muchas calorías, **sal, azúcar y grasa**
- Limitar el **alcohol**
- Encontrar formas más saludables de preparar los alimentos, como usar aceites más saludables para cocinar y hornear o asar a la parrilla en lugar de freír los alimentos
- Hacer más **actividad física**: La recomendación general es que los adultos realicen 150 minutos de actividad física cada semana, incluyendo:
 - Actividad aeróbica, o cardio: Utiliza los grupos de músculos grandes (pecho, piernas y espalda) para acelerar el ritmo cardíaco y la respiración
 - Actividad de fortalecimiento muscular, o entrenamiento de fuerza: Trabaja los músculos al empujar o jalar contra algo

Usted puede decidir hacer estos cambios de estilo de vida por su cuenta, o puede optar por probar una dieta o un programa para bajar de peso. Antes de comenzar, es importante consultar primero con su profesional de la salud. Su proveedor puede decirle cuál es un peso saludable para usted, ayudarle a establecer metas y darle sugerencias sobre cómo perder peso.

Si hacer cambios en el estilo de vida o seguir un programa para bajar de peso no son suficientes para ayudarle a perder peso, su profesional de la salud puede recetarle medicamentos. Los medicamentos recetados para tratar el sobrepeso y la obesidad funcionan de diferentes maneras. Algunos pueden ayudar a sentirse menos hambriento o satisfecho antes. Otros pueden dificultar que su cuerpo absorba la grasa de los alimentos que come.

Otro tratamiento es la **cirugía de pérdida de peso**. Su proveedor puede recomendar esta cirugía si tiene obesidad severa o problemas de salud graves relacionados con la obesidad y no ha podido perder suficiente peso.

Saber más:

<https://medlineplus.gov/spanish/weightcontrol.html>