

“¡Pero detesto hacer ejercicio!”

No necesita asistir a un gimnasio o comprarse una máquina para correr para aumentar la actividad física. ¿Y si camina? Es gratis, no requiere vestimenta o entrenamiento especial y puede disfrutarse a cualquier edad. Está comprobado que sólo 30 minutos por día, 5 días a la semana, ayudan a prevenir o retrasar la aparición de la diabetes y reducen el riesgo de padecer enfermedades cardíacas. Incluso puede caminar en periodos más reducidos si lo desea (10 minutos cada vez). Otras actividades también cuentan, desde bailar o lavar el auto, hasta pasar la aspiradora o juntar hojas con el rastrillo.

Consulte con su médico

Antes de comenzar una dieta nueva y un programa de ejercicios, consulte con el profesional de la salud que le atiende acerca de un plan que sea seguro para usted. Su médico también puede remitirlo a un dietista o a otro especialista. Si la dieta y la actividad física no resultan eficaces, es posible que su profesional de la salud le recete algún medicamento que pueda ayudarle.

Para conocer más

Este folleto ofrece un panorama general de la relación que existe entre el peso y la salud. Puede conocer más sobre éste y otros temas relacionados a través de la información brindada por la Asociación Americana de la Diabetes® (ADA):

- Si desea obtener información general, visite www.portufamilia.org, llame al 1-800-DIABETES (solo en EUA) o envíe un mensaje de correo electrónico a preguntas@diabetes.org.
- *Diabetes Forecast* en español es la revista bilingüe de la Asociación Americana de la Diabetes. Visite www.kable.com/pub/dfes/ para suscribirse gratuitamente.
- ADA publica una gran variedad de libros para personas con diabetes o en riesgo de desarrollarla. Visite nuestra tienda en línea en: store.diabetes.org o solicite un catálogo al 1-800-ADA-ORDER (solo en EUA).



1-800-DIABETES
(1-800-342-2383)



La Asociación Americana de la Diabetes
Iniciativa contra la obesidad

Código de pedido: 2217-02
8/06



El Peso y la salud

¿CUÁL ES LA RELACIÓN?

El peso y la salud están muy relacionados. Si usted tiene sobrepeso, es más probable que tenga presión arterial elevada, alguna enfermedad cardíaca, prediabetes o diabetes tipo 2. Quizás tenga más de una de las afecciones anteriores. Perder un poco de peso puede ayudarle a prevenirlas. O, si ya tiene alguno de estos problemas, perder un poco de peso puede ayudarle a cuidar mejor su salud. Lo importante es saber que usted puede perder peso y mantenerlo. El primer paso es descubrir cuál es el peso saludable para usted.

Cómo calcular el peso

Los profesionales de la salud utilizan una medida denominada Índice de Masa Corporal (o “IMC”) que sirve para saber si usted se encuentra por debajo de su peso, si tiene un peso saludable o si tiene sobrepeso. Utilice la tabla del IMC para averiguarlo. El riesgo es mayor si el IMC es superior a 25.

Cómo perder peso y mantenerlo

Tomar medidas para comer sanamente y ser más activo puede producir un gran efecto en su salud. Los pequeños pasos pueden hacer más de lo que usted cree. Varios estudios han demostrado que perder un poco de peso y realizar algún tipo de actividad física pueden ayudar a las personas a prevenir o retrasar el desarrollo de la diabetes tipo 2. En dichos estudios, las personas perdieron y mantuvieron alrededor del 7% del peso corporal (4-7 kilos) e informaron que realizaban alrededor de 150 minutos de actividad física semanal. Las personas que perdieron un poco de peso y realizaron más actividad física tuvieron muchas más probabilidades de evitar la diabetes que aquellas que no lo hicieron.

Para comenzar a perder peso, divida sus objetivos en pequeños pasos. Luego piense en los primeros

Índice de Masa Corporal (IMC)

Estatura en pies y pulgadas	Peso en libras																
	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300
4'6	34	36	39	41	43	46	48	51	53	56	58	60	63	65	68	70	72
4'8	31	34	36	38	40	43	45	47	49	52	54	56	58	61	63	65	67
4'10	29	31	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	57	59	61	63
5'0	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59
5'2	26	27	29	31	33	35	37	38	40	42	44	46	48	49	51	53	55
5'4	24	26	28	29	31	33	34	36	38	40	41	43	45	46	48	50	52
5'6	23	24	26	27	29	31	32	34	36	37	39	40	42	44	45	47	49
5'8	21	23	24	26	27	29	30	32	34	35	37	38	40	41	43	44	46
5'10	20	22	23	24	26	27	29	30	32	33	35	36	37	39	40	42	43
6'0	19	20	22	23	24	26	27	28	30	31	33	34	36	37	38	39	41
6'2	18	19	21	22	23	24	26	27	28	30	31	32	33	35	36	37	39
6'4	17	18	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30	32	33	34	35	37
6'6	16	17	19	20	21	22	23	24	25	27	28	29	30	31	32	34	35
6'8	15	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	29	30	31	32	33

Peso bajo
 Peso saludable
 Sobrepeso
 Obeso

Esta tabla aplica a adultos (mayores de 20 años de edad)

pasos para los que esté preparado, dispuesto, y capacitado. Fíjese 2 o 3 objetivos respecto a sus hábitos alimenticios y 2 o 3 en relación con la actividad física. No se trata de abandonar los alimentos que usted disfruta. Se trata de realizar pequeños y saludables cambios a lo largo del tiempo. Aquí están algunas ideas para sus primeros pasos:

Objetivos alimenticios:

- Utilice un sustituto de azúcar bajo en calorías en vez de azúcar en su café o el té.
- Coma frutas o vegetales como refrigerio de la tarde en lugar de una barra de dulce.
- Todas las noches comience la cena con una ensalada.

Objetivos relacionados con la actividad física:

- Camine antes del desayuno o durante la hora de almuerzo.
- Suba escaleras en el trabajo.
- Estacione lejos de la entrada de las tiendas o de los negocios.

Realizar los cambios paso a paso es la mejor estrategia para lograr un peso saludable y mantenerlo.

Comer afuera

No necesita dejar de comer afuera para perder peso. Es posible que desee considerar con qué frecuencia comer afuera y saber si sus restaurantes favoritos ofrecen opciones saludables que le agraden. Muchos restaurantes cuentan con menús “saludables” que tienen un menor contenido de grasa.

Si piensa probar un restaurante nuevo, puede conocer el menú por internet; muchos restaurantes publican sus menús allí. Para encontrarlos, intente realizar una búsqueda con el nombre del restaurante y la ciudad en la que reside. Si conoce el menú antes de ir, tendrá más tiempo para pensar qué le gustaría ordenar.

No sea tímido y ordene un aperitivo como plato principal. Es posible que desee comer una pequeña ensalada como entrada, seguida de un aperitivo o sopa como plato principal.

O bien, ya que muchos restaurantes sirven porciones grandes, planee comer la mitad del plato y llevarse el resto a casa para otra comida. Duplicará su valor y reducirá las calorías a la mitad.