

Aprende más sobre

la obesidad y las enfermedades del corazón

MANEJA
TU PESO

Perder peso puede ayudar a mejorar ciertos factores de riesgo para las enfermedades del corazón.

La obesidad está **relacionada con la** presión arterial alta, el colesterol no saludable y la diabetes tipo 2. Vivir con estos problemas puede aumentar tu riesgo de enfermedades cardiovasculares, **que incluyen ataques al corazón y accidentes cerebrovasculares**. Por eso, es importante que trabajes junto con tu médico para crear un plan personalizado para manejar tu peso, que te ayude a perderlo y mantenerlo.



Representado por actores.



Las personas pueden perder **5 veces** más peso cuando trabajan junto con un médico, en comparación con las personas que lo hacen solas.

Inicia tu conversación



El manejo del peso

Habla con tu médico sobre cómo te hace sentir tu peso.

¿Cuál debería de ser mi objetivo para mi pérdida de peso?

¿Qué medidas puedo tomar para perder peso y mantenerlo?

¿Cómo podría afectar a mi salud el manejo del peso?

¿Podrían los medicamentos para manejar el peso ayudarme a perder peso y mantenerlo?



Infórmate

¿Mi peso me pone en riesgo de enfermedades del corazón o sus factores de riesgo?

– ¿Por qué es importante la presión arterial?

– ¿Qué significan los niveles de azúcar en la sangre?

– ¿Cuáles son los efectos del colesterol no saludable?

¿Cuál es mi índice de masa corporal (IMC)?

🗨️ **Quiero conocer mis números** 🗨️

Registra tus datos de salud en la página siguiente.



La obesidad **aumenta el riesgo** de enfermedades cardiovasculares

¿Sabías que perder un 5 % de tu peso o más puede mejorar ciertos factores de riesgo para enfermedades del corazón? **Registra tus datos a continuación** para ayudar a mantenerte en el camino hacia la pérdida de peso.

Conoce tus números



¿Cuál es mi peso?

Durante la cita con tu médico

MI PESO ACTUAL

MI OBJETIVO



¿Mi presión arterial es normal?

MI PRESIÓN ARTERIAL ACTUAL

Otros números importantes



El colesterol puede ser bueno y malo. ¿Cuáles son mis niveles?

MI COLESTEROL TOTAL

LDL O COLESTEROL "MALO"

TRIGLICÉRIDOS

HDL O COLESTEROL "BUENO"



¿Cuáles son mis niveles de azúcar en la sangre?

TIPO DE PRUEBA (SELECCIONA 1)

A1C

Prueba de azúcar en la sangre en ayunas

Prueba de tolerancia a la glucosa

RESULTADOS



¿Estoy en riesgo de tener una enfermedad del corazón?

- Las personas que tienen un historial familiar de enfermedades del corazón pueden tener un mayor riesgo de desarrollar estas enfermedades.
- Infórmale a tu médico si tienes un historial familiar de problemas del corazón. También pregúntale sobre cómo establecer objetivos para el manejo de tu peso.



¿Cuál es mi índice de masa corporal (IMC)?

MI NÚMERO DE IMC

Bajo peso
(IMC inferior a 18.5)

Peso normal
(IMC de 18.5 a 24.9)

Sobrepeso
(IMC de 25 a 29.9)

Obesidad
(IMC de 30 o más)

¿Quieres entender mejor tus números? Visita [ManejaTuPeso.com](https://www.ManejaTuPeso.com)

Descarga nuestra guía de valores de índice de masa corporal (IMC), presión arterial, colesterol y azúcar en la sangre.

