Me INSPIRA MUCHO

HABER PERDIDO Y MANTENIDO ESTE PESO

Usted disfruta de sus tradiciones, especialmente aquellas relacionadas con la comida. Si ha hecho cambios en su estilo de vida pero recuperó el peso perdido, no se rinda. Aprender sobre la ciencia detrás de la pérdida de peso puede ayudarle a romper el ciclo de perder y recuperar el peso. Establezca un plan personalizado de control de peso con su proveedor de atención médica.

novo nordisk®

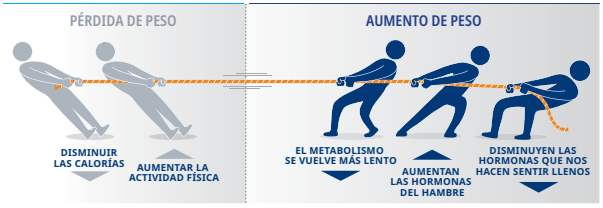
TRUTH ABOUT WEIGHT®

¿Por qué recuperamos el peso después de perderlo?

Entre los hispanos, 4 de cada 5 hombres y 3 de cada 5 mujeres viven con exceso de peso u obesidad, que se clasifica como un IMC (índice de masa corporal) de 30 o más. Si ha intentado perder peso repetidamente y no ha logrado mantener los resultados, hay soluciones. Y recuerde, ¡usted no está solo!

7intentos serios

Generalmente, las personas con exceso de peso hacen 7 esfuerzos serios por perderlo. Muchos pierden peso al principio, pero vuelven a recuperarlo. Hoy en día, la ciencia ha demostrado algo que sospechábamos desde hace tiempo: luego de perder peso, el cuerpo trata de recuperarlo.



Cuando pierde peso, el metabolismo del cuerpo se vuelve más lento, y las hormonas del apetito cambian, haciéndole sentir más hambre y menos saciedad después de comer. Esto puede hacer que mantener su peso le resulte tan difícil como perderlo.

Rompa el ciclo de volver a recuperar el peso

Usted y su proveedor de atención médica pueden crear un plan de control de peso que se ajuste a la medida de sus tradiciones. Este plan puede incluir cambios en el estilo de vida, incluyendo medicamentos recetados o cirugía bariátrica.

Hay 2 pasos claves para un control de peso exitoso:

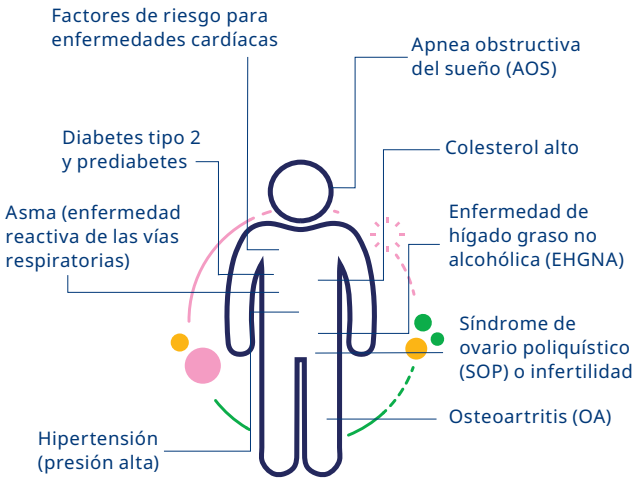
PERDER EL PESO

+ MANTENERLO

Perder peso es un reto, pero mantener los resultados es igual de difícil. Por eso, crear un plan personalizado de control de peso con su proveedor de atención médica puede ayudar.

Conozca más sobre la ciencia detrás de la pérdida de peso en CienciayPeso.com

Las personas que viven con exceso de peso u obesidad tienen más probabilidades de desarrollar enfermedades cardíacas. Perder del 5 % al 15 % de su peso total puede mejorar algunas afecciones de salud que están relacionadas con el peso



Además, el exceso de peso o la obesidad están relacionados con presión arterial alta, colesterol alto y diabetes tipo 2. Cada una de estas afecciones puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas.

¿Qué significa perder el 5 % de su peso?

Por ejemplo, alguien que pese 250 libras y pierda 13 libras o más podría notar un alivio en algunos problemas de salud relacionados con el peso.

Pequeños cambios que pueden llevar a grandes triunfos

Algunos triunfos van más allá del simple hecho de perder peso. Cuando se sigue un plan y se establecen nuevas metas, la pérdida de peso podría mejorar:

Los niveles de energía

La actividad, de moderada a vigorosa

El caminar, subir escaleras o arrodillarse

Las tareas diarias

El ánimo

A veces puede ser un reto lograr sus objetivos, pero nosotros entendemos la importancia de sus costumbres culturales y estamos aquí para ayudarle. Visite **CienciayPeso.com** para obtener consejos y mantenerse al día con su plan.

Establezca un plan para lograr sus objetivos

Un plan de control de peso adaptado a su rutina diaria y prácticas culturales es fundamental **para evitar que recupere el peso perdido.**

"Ahora comprendo que mis retos con el peso no eran por falta de esfuerzo para adelgazar. Aprender más sobre el manejo del peso me ayuda a seguir adelante".

Ser capaz de mantener un peso determinado después de rebajar es tan importante como perderlo.

Si bien una alimentación saludable y actividad física regular son esenciales, es posible que no sean suficientes para mantener el peso. De hecho, solo 1 de cada 10 personas puede perder y mantener el peso durante más de un año.

Colaborar con un equipo de atención médica puede hacer la diferencia. Hable con un proveedor de atención médica sobre las diferentes opciones de tratamiento, que pueden incluir:

- Realizar cambios en sus hábitos y costumbres, incluyendo comidas/alimentación y actividad física
- Medicamentos recetados
- Cirugía bariátrica

Inicie una conversación sobre el peso con su proveedor de atención médica

Hablar con honestidad sobre sus esfuerzos por perder peso suele ser difícil, pero su proveedor de atención médica podría ayudarle a crear un plan personalizado si recibe la información de usted directamente. Cuéntele, por ejemplo, cómo se siente durante las celebraciones familiares y de amigos donde abunda la comida.

Usted puede iniciar la conversación. Háblele sobre:

SU EXPERIENCIA PERSONAL

"He tratado, pero hacer dieta y ejercicio no siempre funciona y nunca me ha dado resultados duraderos".

SUS PREOCUPACIONES

"He oído que existe una relación entre el exceso de peso, la diabetes tipo 2 y las enfermedades del corazón, y eso me preocupa mucho. Necesito ayuda..."

SUS OPCIONES

"He probado muchas maneras de perder peso, pero me gustaría hablar de otras opciones disponibles".

Enfoque su conversación en cómo manejar su peso

En su próxima cita con su proveedor de atención médica, comparta el historial de sus cambios de peso, las estrategias que le hayan ayudado (o no), y cómo esto ha afectado a sus objetivos actuales. Recuerde tener en cuenta: (1) su historial de peso y las circunstancias que pueden haber contribuido a la pérdida o la recuperación de peso; (2) sus esfuerzos actuales para perder peso y cuánto tiempo lleva haciéndolos; y (3) colaborar con un proveedor de atención médica para hablar de sus objetivos personales y explorar las opciones de tratamiento.

Forme una red de apoyo

Para controlar el exceso de peso a largo plazo, es importante trabajar con proveedores de atención médica que se especialicen en el control de peso o la obesidad, y comprendan que manejar el peso y la salud es un esfuerzo continuo.

Hablar sobre objetivos relacionados con el peso puede ser algo muy personal. Por lo tanto, encontrar un proveedor de atención médica con el que se sienta cómodo puede facilitar su conversación.

Nada de esto viene "a la medida". Piense en los retos únicos a los que se enfrenta y elija las opciones que funcionen mejor para usted.

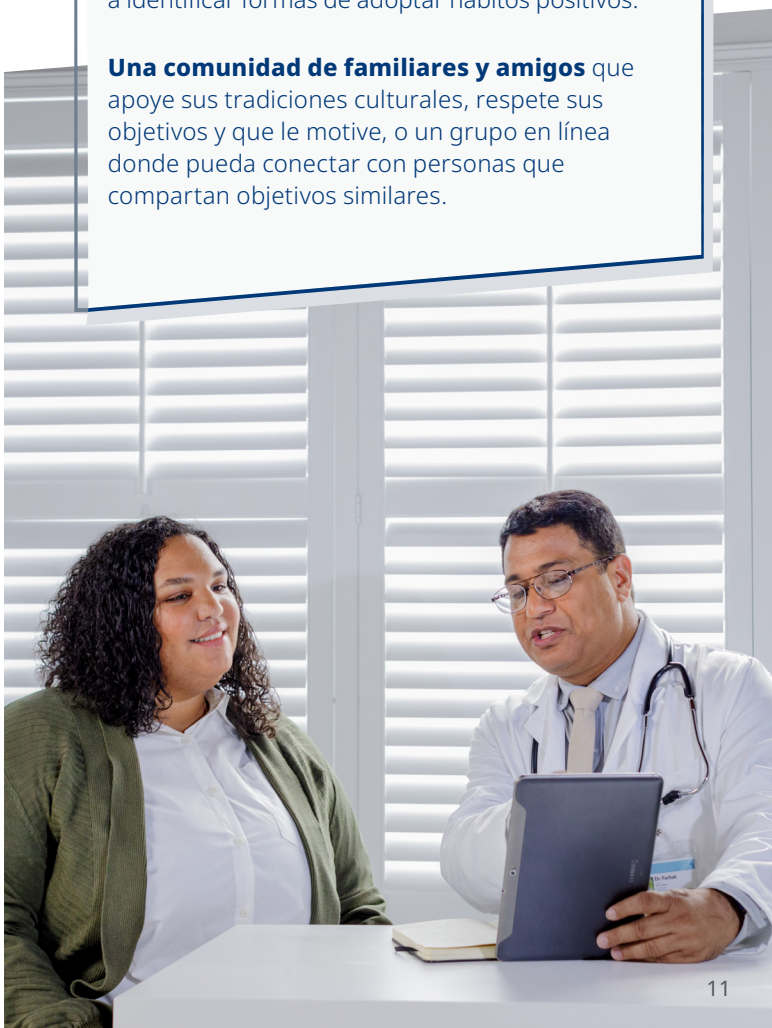
Su red de apoyo puede incluir tanto a profesionales de la salud como a personas cercanas a usted:

Un proveedor de atención médica que entienda sus necesidades culturales y que se especialice en el control de peso y el cuidado de la obesidad.

Un dietista registrado que le ayude a diseñar un plan de alimentación que considere sus tradiciones.

Un terapeuta o proveedor de salud mental que le ayude a explorar los factores emocionales y a identificar formas de adoptar hábitos positivos.

Una comunidad de familiares y amigos que apoye sus tradiciones culturales, respete sus objetivos y que le motive, o un grupo en línea donde pueda conectar con personas que compartan objetivos similares.



Usted no está solo

En los Estados Unidos, más de 100 millones de adultos viven con la enfermedad de la obesidad. Pero estamos aquí para ayudarnos mutuamente. Existen maneras de controlar su peso a largo plazo que han llevado a muchas personas a experimentar resultados duraderos.

Celia ha pasado años sintiéndose sola. Pero en colaboración con su proveedor de atención médica, crearon un plan de control de peso que la está ayudando a progresar.

He vivido en dos mundos, el tradicional de mi familia y el que he creado entre mis amigos. Siempre quise romper el ciclo del sobrepeso que ha tenido un impacto negativo en mi salud y me ha puesto en riesgo de padecer enfermedades crónicas. Conocer la ciencia detrás del peso y cómo responde el cerebro, me ha dado el impulso para seguir adelante.

Julián es un ejemplo de alguien que estuvo a punto de rendirse en la lucha con su peso. Se esforzó por comer más saludable durante muchas celebraciones familiares, incluso cuando su abuela preparaba la comida. Después de colaborar con un proveedor de atención médica y discutir un plan de control de peso junto con opciones de tratamiento, Julián está progresando.

Fue cuando hablé con un proveedor de atención médica para manejar mi peso que comencé a pensar que sí podía obtener resultados positivos. Así que, no te rindas. Mi proveedor de atención médica tuvo en cuenta mis tradiciones y creamos un plan de control de peso que incluía opciones de tratamiento como un medicamento recetado.

Aprenda más en
CienciayPeso.com

JULIÁN COMPRENDIÓ QUE HAY UNA CIENCIA DETRÁS DEL PESO

En los últimos años, Julián ha luchado por perder y mantener su peso. Perdía peso y lo recuperaba. Esto le sucedía una y otra vez.

Julián comprendió que perder y mantener el peso puede estar afectado por:

Su metabolismo

Después de perder peso, el metabolismo del cuerpo se vuelve más lento, más eficiente y requiere menos calorías para hacer su trabajo.

Sus hormonas

Después de perder peso, las hormonas del hambre aumentan y las hormonas de la saciedad disminuyen, haciéndonos sentir más hambre y menos llenos. Esto puede hacer que comamos más.

Su cerebro

El cerebro responde a las hormonas del apetito, que nos indican cuándo y cuánto comer. Después de perder peso, las señales que recibe el cerebro pueden hacernos comer incluso cuando no tenemos hambre.

Su médico

Julián quería romper el ciclo, así que habló con su médico. Juntos crearon un plan de control de peso que incluía un medicamento recetado. Julián está entusiasmado porque sabe que esta vez va a ser diferente.

Obtenga más información en

CienciayPeso.com

Obtenga información real sobre cómo el cuerpo trata de recuperar el peso perdido, y también opciones de manejo de peso que incluyen cambios en el estilo de vida, medicamentos recetados y cirugía.

Manténgase enfocado cuando se reúna con su médico y coméntele su historial de peso, sus actividades actuales y sus objetivos, de modo que se sienta preparado para su próxima visita.

FSC

Novo Nordisk se compromete a reducir su impacto ambiental de producción colaborando en la eliminación de residuos enviados a los vertederos y la pérdida de reservas de agua, energía y otros recursos. Este objetivo forma parte de la nueva y prometedora estrategia *Circular for Zero,* cuyo objetivo final es hacer de Novo Nordisk una empresa con cero impacto ambiental.

Truth About Weight® es una marca comercial registrada de Novo Nordisk A/S.
Novo Nordisk es una marca comercial registrada de Novo Nordisk A/S. Todas las demás marcas comerciales, registradas o no registradas, son propiedad de sus respectivos dueños.

novo nordisk®

© 2023 Novo Nordisk

Impreso en los EE. UU.
US22OB01039 septiembre de 2023

TRUTH ABOUT WEIGHT®