



## Esfuézate por un peso saludable

### Mensaje para una vida saludable



### ¿Qué es importante saber?

Mantener un peso saludable puede ayudarte a sentirte mejor y a tener más energía. También puede ayudar a prevenir y controlar muchas enfermedades y afecciones crónicas. Tener sobrepeso u obesidad aumenta el riesgo de sufrir diabetes, presión arterial alta, problemas de colesterol, enfermedad del corazón, enfermedad de la vejiga, trastornos de la salud de la mujer, artritis, algunos tipos de cáncer y apnea del sueño. Si tienes un peso alto ya, al bajarlo solo 5-10% del nivel actual puede reducir tu riesgo de estas enfermedades.

El peso corporal está relacionado con el equilibrio energético. Hay factores complejos que afectan tu peso y tu equilibrio energético. Puedes considerarlo como calorías que entran y calorías que salen. Los factores por una persona pueden incluir su cuerpo, mente, ambiente, y sociedad.

El control de peso se centra en algunos de los factores que puedes controlar, tales como:

- Cambiar la cantidad de calorías que comes
- Cambiar tu nivel de actividad física
- Una combinación de los dos



### Esforzarte para mantener un peso saludable

- Encuentra gozo en mover tu cuerpo y llega a ser más activo en tu vida diaria. Intenta hacer un mínimo de 2½ horas de actividad de intensidad media cada semana.
- Come cuando sientas hambre, pon atención cuando te sientas lleno, y busca comidas que te satisfagan, como los que contengan fibra y proteínas de tu gusto.
- Disfruta el sabor de comidas saludables cuando usas yerbas y especias para reducir los niveles de sal, azúcar y grasa. Puedes comer en ocasiones comidas menos saludables y aún mantener un estilo de vida saludable.
- Haz un compromiso. Escribe las razones que quieres controlar tu salud y peso. Enfócate en los beneficios que puedes recibir incluyendo mejoras en el dormir, actitud, dolor, tu presión arterial y nivel de azúcar en la sangre

### ¿Quieres saber más?

Si deseas obtener más información sobre cómo controlar tu peso, consulta con tu equipo de atención médica del Departamento de Asuntos de los Veteranos (VA, por sus siglas en inglés). Para obtener recursos y programas que te permitan alcanzar un peso saludable, comunícate con un miembro del equipo de MOVE!®. Ellos pueden ayudarte si tienes preguntas sobre cómo hacer un cambio de vida saludable.

Encontrarás información y recursos adicionales en el sitio web de Prevención del VA usando el código de QR de arriba o el enlace a continuación:

[http://www.prevention.va.gov/Healthy\\_Living/Strive\\_for\\_a\\_Healthy\\_Weight.asp](http://www.prevention.va.gov/Healthy_Living/Strive_for_a_Healthy_Weight.asp)