

Cuando las personas hacen afirmaciones sobre el deseo de ser más saludables, comienzan diciendo que quieren perder peso. Sin embargo, perder peso no es necesariamente sinónimo con salud. Las personas pueden perder peso siguiendo rutinas poco saludables, incluso peligrosas, como una dieta muy restrictiva. El aumento y la pérdida de peso son más complicados que las calorías que entran y salen, y pueden ser influenciados por factores fuera de su control, como el estrés, los cambios hormonales, los efectos secundarios de los medicamentos y la genética.

## ¿Qué pasa con el índice de masa corporal (BMI, por sus siglas en inglés)?

Es posible que haya oído hablar del BMI antes y que un rango saludable es entre 18 y 25. El BMI es un cálculo que considera su peso en relación con su altura. La herramienta es rápida y fácil de calcular, pero hay problemas con esta medida.

1. La medición no puede distinguir la diferencia entre el peso que proviene de la grasa y el músculo.
2. El rango se desarrolló solo para los hombres europeos blancos, por lo que no considera las diferencias de composición corporal entre géneros y razas.
3. El BMI es una medida de salud aún menos precisa en estas etapas de la vida: durante el embarazo, personas con muchos músculos y personas mayores de 65 años.

## ¿Qué sucede si su proveedor de atención médica menciona su peso?

Primero, considere si se siente cómodo hablando de su peso. Puede establecer límites con los proveedores de atención médica, si no desea hablar sobre su peso, pídale que hablen sobre otros parámetros de salud, como la presión arterial o su HbA1c.

## Hablemos de cómo llevar un estilo de vida más saludable más allá de perder peso:

1. Incremente las frutas, las verduras y los granos integrales en su dieta.
2. Elija agua como su bebida principal
3. Incremente su actividad física a 30 minutos 5 veces a la semana.
4. Elija más alimentos integrales, ricos en fibra en lugar de alimentos procesados cuando sea posible



## También hay formas de demostrar que lleva un estilo de vida más saludable sin tener en cuenta el peso, como:

1. Está durmiendo mejor
2. Siente que tiene más energía
3. Se siente más fuerte y las tareas cotidianas son cada vez más fáciles
4. Los resultados de su análisis de sangre han mejorado
5. Su presión arterial ha mejorado

Pensando en los momentos diferentes de su vida en los que se sintió más sano, ¿cuáles fueron algunas de las formas en que notó que llevar un estilo de vida saludable estaba funcionando para usted? ¿Cuáles fueron algunos hábitos que le hicieron sentir así?

### Ejemplo:

**Hábito:** Sacar a pasear a mi perro en la mañana.

**Resultado:** me sentí menos estresado y con más energía al comenzar el día.

Habito:

Resultado:

---

---

Habito:

Resultado:

---

---

Habito:

Resultado:

---

---

Habito:

Resultado:

---

---



¡Escanee este código QR para ver un video sobre este tema!