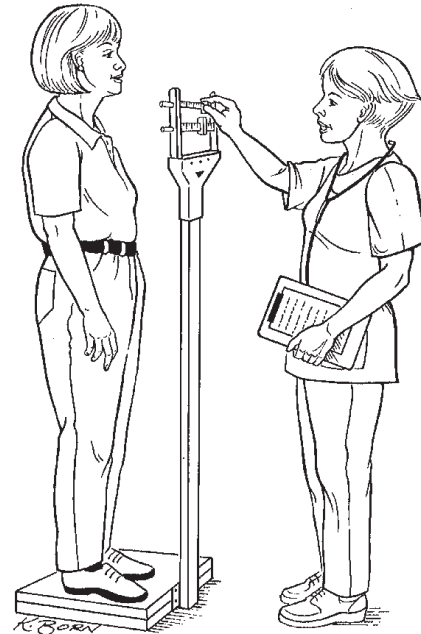


¿Por qué debo bajar de peso?

Más de 140 millones de adultos en Estados Unidos tienen sobrepeso. De esos, cerca de 66 millones son obesos. Las personas que tienen sobrepeso o son obesas tienen más probabilidades de tener enfermedades del corazón y ataque cerebral, aunque no tengan otros factores de riesgo.

Tener obesidad no es saludable porque el exceso de peso supone un mayor esfuerzo para el corazón. Puede aumentar la presión arterial, el colesterol en sangre y conducir a la diabetes. Bajar de peso es una de las mejores formas de reducir su riesgo de problemas cardíacos y otras enfermedades.

Puede reducir su riesgo de enfermedades del corazón si consigue llegar a su peso ideal y se mantiene. Esto significa reducir el consumo de grasas e ingerir más frutas, verduras y granos. También implica mantenerse activo físicamente.



¿Cómo puedo bajar de peso?

Comenzar una dieta es fácil. ¡Seguirla es lo más difícil! Primero, debe prepararse al plantearse objetivos, anticipar los obstáculos a lo largo del camino y decidir cómo va a manejar esos problemas.

Una buena idea es consultar con un nutricionista o dietista certificado para que lo ayuden a crear un plan de alimentación adecuado para usted. No es aconsejable seguir las dietas de moda, dejar de comer o tratar de bajar de peso demasiado rápido. Usted no adquirió su sobrepeso de un día para otro. Los dietistas más exitosos saben que se deben hacer cambios progresivos y no desanimarse con las recaídas.

- Piense en sus hábitos alimenticios. ¿Come por hábito o por hambre? Si se sorprende a sí mismo sentado frente a la televisión cada noche comiendo de manera automática algún refrigerio, podría serle útil elegir un lugar determinado dentro de la casa y trate de no comer en ningún otro lado.
- Decida cómo va a manejar las tentaciones. Cuando le ofrezcan alimentos ricos en calorías, rechácelos amablemente, pero con firmeza. Cuando salga a cenar, vaya a lugares donde pueda elegir opciones bajas en calorías.

¿Cómo puedo modificar mis hábitos de alimentación?

- Coma despacio, sírvase porciones pequeñas y evite repetir.
- Coma varias porciones pequeñas de comida cada día en lugar de una sola comida principal. No se salte las comidas.

Elija una variedad de alimentos saludables como frutas, verduras, cereales, pasta, arvejas secas y frijoles, productos lácteos bajos en grasa o sin grasa, carnes magras, pescado y pollo sin piel.

- Cocine las comidas en formas que ayuden a eliminar la grasa, como al horno, en el asador del horno, hervidos, a la parrilla, asados o guisados. No fría los alimentos en aceite.
- Lea las etiquetas de los alimentos y evite los que tengan un alto contenido de azúcar, grasa saturada, grasa trans y calorías. Evite la pastelería, las barras dulces, las tartas y los pasteles.
- Beba abundante agua. Limite el alcohol y otras bebidas ricas en calorías.

¿Cómo puede ayudar la actividad física?

La actividad física es tan importante como la dieta para ayudarlo a bajar de peso. Además, es buena para su corazón, pulmones, huesos y músculos. La actividad física regular ayuda a reducir el riesgo de ataque al corazón, ataque

cerebral, presión arterial alta y otros problemas cardíacos. Pregúntele a su médico u otro profesional de salud sobre un plan de actividad física que sea adecuado para usted.

¿Dónde puedo obtener más información?

1. Hable con su médico, enfermera u otro profesional de atención de la salud. Si tiene una enfermedad cardíaca o ha tenido un ataque cerebral, los miembros de su familia podrían estar también en mayor riesgo. Es muy importante que ellos hagan cambios ahora para disminuir sus riesgos.
2. Llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721), o visite americanheart.org para obtener más información sobre la enfermedad cardíaca.

3. Para más información sobre el ataque cerebral, llame al 1-888-4-STROKE (1-888-478-7653) o visite StrokeAssociation.org.

Tenemos muchas otras hojas de datos y libritos educativos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables para reducir sus riesgos, manejar su enfermedad o cuidar de un ser querido.

El conocimiento es poder, así que ¡Aprenda y Viva!

¿Cuáles son las señales de aviso de un ataque al corazón y ataque cerebral?

Señales de aviso del ataque al corazón

Algunos ataques al corazón son repentinos y agudos, pero la mayoría empieza lentamente con un dolor leve o molestia acompañado de uno o más de estos síntomas:

- Malestar en el pecho
- Malestar en otras áreas de la parte superior del cuerpo
- Falta de aire con o sin malestar en el pecho
- Otras señales incluyen sudor frío, náuseas o desvanecimiento

Señales de aviso del ataque cerebral

- Debilidad o entumecimiento repentinos en la cara, el brazo o la pierna, especialmente si ocurre en un solo lado del cuerpo
- Confusión, dificultad para hablar o dificultad para comprender que se presenta de forma repentina
- Dificultad para ver en uno o ambos ojos que se presenta de forma repentina
- Dificultad para caminar, mareos, falta de equilibrio o coordinación que se presentan de forma repentina
- Dolor de cabeza intenso y sin causa aparente que se presenta de forma repentina

Aprenda a reconocer un ataque cerebral. Tiempo perdido es cerebro perdido.

Llame al 9-1-1 ... ¡Vaya a un hospital de inmediato si tiene señales de un ataque al corazón o ataque cerebral!

¿Tiene preguntas o comentarios para su médico?

Tómese unos minutos para escribir sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su proveedor de atención de la salud. Por ejemplo:

¿Cuánto peso debo perder?

¿Qué tipo de actividad física es la que más me conviene?

Su contribución a American Heart Association respalda la investigación que ayuda a que publicaciones como esta sean posibles.

Los datos estadísticos de esta hoja estaban actualizados en el momento de su publicación. Para obtener los últimos datos estadísticos, consulte las cifras estadísticas actualizadas de enfermedad cardíaca y ataques cerebrales en americanheart.org/statistics.

©2007, American Heart Association

10/07LS1466



American Heart Association® | American Stroke Association®
Learn and Live®