



Para obtener más información,
por favor visite **UnitedHealthcare**
Latino Health SolutionsSM en
www.uhclatino.com.

Control del Peso

Peso y Acondicionamiento Físico

El exceso de peso corporal es la principal preocupación de salud relacionada con un aumento de la presión arterial alta, enfermedades de la vesícula biliar, algunos tipos de cáncer y el desarrollo de osteoartritis de las articulaciones que soportan el peso como las rodillas.

El exceso de grasa corporal generalmente es consecuencia de la inactividad y puede producir un aumento de los factores de riesgo de enfermedades del corazón, disminución de la función muscular y un compromiso del estilo de vida.

Además, un exceso de grasa corporal almacenada sobre o cerca de la cintura (obesidad central) se ha relacionado con los siguientes factores de riesgo:

- diabetes tipo 2;
- altos niveles de colesterol;
- altos niveles de triglicéridos;
- presión arterial alta.

Para ayudar a perder peso:

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ Evite una dieta similar a un yo-yo (no se ponga a dieta y luego la abandone), ya que cada intento de perder peso se relaciona con una tasa de pérdida de peso y un rápido aumento de éste. | <ul style="list-style-type: none"> ■ Consuma un porcentaje alto de carbohidratos complejos (tales como alimentos integrales). |
| <ul style="list-style-type: none"> ■ Consuma un porcentaje bajo en calorías de grasa. | <ul style="list-style-type: none"> ■ Aumente el nivel de actividad física para ayudar a aumentar el metabolismo. |

It just makes sense.®

¿Contribuye su estilo de vida a tener sobrepeso?

1.	¿Lee las etiquetas de los alimentos para determinar el número de gramos de grasa por porción?	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
2.	¿Trata de evitar los alimentos ricos en grasa?	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
3.	¿Restringe durante el día los dulces a los que tienen menos grasa por porción?	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
4.	¿Consume al menos 2 a 3 tazas de verduras diarias?	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
5.	¿Consume panes, arroz, pasta, cereales integrales, frijoles o papas todos los días?	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
6.	¿Consume al menos 3 frutas diarias?	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
7.	¿Usa aderezos sin grasa?	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
8.	¿Restringe el consumo de alcohol a dos o menos vasos diarios?	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
9.	¿Usa las escaleras en lugar del elevador o escalera mecánica cuando es posible?	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
10.	¿Le gusta realizar actividades al aire libre, por ejemplo, en el jardín?	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
11.	¿Se toma el tiempo para participar en actividades recreativas (jugar boliche, bailar, jugar golf)?	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
12.	¿Realiza actividades cardiovasculares 4 a 5 veces a la semana?	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
13.	¿Realiza ejercicios de fuerza 2 a 4 veces a la semana?	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>

Resultados:

Si usted tiene:

10 ó más respuestas Sí = ¡Felicitaciones! Usted presta atención a su salud.

7 a 9 respuestas Sí = Concéntrese en cambiar las respuestas No a Sí.

6 ó menos respuestas Sí = Converse con su médico acerca de cambios saludables a su estilo de vida.



Fuente: American Heart Association

La cobertura de seguro es proporcionada por o a través de: United HealthCare Insurance Company, United HealthCare Insurance Company of New York, o sus afiliados.



Este documento tiene el propósito de ser un recurso con fines informativos solamente y no pretende ser un reemplazo del tratamiento, diagnóstico o consejo médico profesional. Consulte siempre a su médico o a otro proveedor de salud calificado si tuviera inquietudes con respecto a una condición médica. UnitedHealthcare no proporciona servicios de atención de la salud ni ejerce la medicina. Servicios administrativos para planes autofinanciados proporcionados por United HealthCare Services Inc., United HealthCare Insurance Company, United HealthCare Service LLC o sus afiliados.