

## ¿Cómo piensan los que logran bajar de peso?

Qué pensaban ANTES	Qué piensan AHORA
<p>Intentaban engañarse a sí mismos</p> <p><i>El monitoreo personal de lo que como no me ayudará a bajar de peso, hábitos alimenticios son lo suficientemente saludables.</i></p>	<p>Es honesto con sí mismos</p> <p><i>El monitoreo personal me permite saber exactamente cuánto estoy comiendo y me ayuda a evitar comer de más.</i></p>
<p>Buscaban una solución "mágica"</p> <p><i>Seguiré probando pastillas para bajar de peso hasta que encuentre una que me dé resultado.</i></p>	<p>Reconoce que el cambio de comportamiento requiere arduo trabajo y perseverancia</p> <p><i>Si disminuyo lo que como gradualmente y hago más actividad física en mi rutina diaria, puedo bajar de peso a un ritmo seguro de 1-2 libras por semana.</i></p>
<p>Seguían la dieta de un libro que estaba de moda</p> <p><i>Creo que debería comer más proteínas, las personas parecen bajar de peso cuando hacen dietas altas en proteínas.</i></p>	<p>Adapta las maneras probadas y comprobadas de bajar de peso en su propio estilo de vida</p> <p><i>La rutina de mi actividad física es simple. Camino. Estaciono en la parte trasera del estacionamiento de la oficina y camino durante los descansos y el almuerzo.</i></p>
<p>Culpaban a otra persona por el problema del sobrepeso o esperar que otro lo solucionara</p> <p><i>Me gustaría comer alimentos más sanos, pero mis hijos se niegan a hacerlo.</i></p>	<p>Es el "único responsable" de hacer lo que hay que hacer</p> <p><i>La salud de mi familia es importante; por lo tanto, he decidido tomar decisiones más saludables para toda la familia. ¡Incluso aunque no les guste, me agradecerán en el futuro!</i></p>

## Fase de seguimiento: Mirar hacia atrás y mirar hacia el futuro

Qué pensaban ANTES	Qué piensan AHORA
<p>Pensaba en la pérdida de peso es lo único que lo haría feliz</p> <p><i>Si pudiera bajar 25 libras sería feliz.</i></p>	<p>El bajar de peso es parte de un proceso de aprendizaje general sobre sí mismos y sus prioridades</p> <p><i>Me he dado cuenta de que debo realizar un cambio inmediato y permanente en mis hábitos alimentarios, porque quiero estar aquí para conocer a mis nietos.</i></p>
<p>Tenía miedo de fallar, o se castigaba cuando fallaba</p> <p><i>He bajado de peso anteriormente y siempre vuelvo a subir de peso. ¿Para qué molestarme en intentarlo de nuevo?</i></p>	<p>Esta dispuesto a cometer errores, aprender de ellos e intentar de nuevo</p> <p><i>Con los años, fui recuperando poco a poco el peso que había bajado. He considerado nuevamente mi alimentación y mi actividad física y he podido bajar algunas libras más.</i></p>
<p>Deseaba hacerlo perfectamente de inmediato</p> <p><i>Quiero bajar esas 20 libras ahora mismo, no deseo esperar semanas o meses para ver los resultados.</i></p>	<p>Esta dispuesto a conformarse con "pequeños logros" positivamente, un paso a la vez</p> <p><i>Algún día, me gustaría caminar una milla completa, pero por ahora, me felicito por poder ir hasta la esquina y volver.</i></p>
<p>Buscaba aprobación o el perdón de los demás</p> <p><i>La última vez que bajé de peso nadie lo notó, perdí el entusiasmo y subí de peso nuevamente.</i></p>	<p>Se hace "Responsable" de sus propios éxitos y errores</p> <p><i>He subido de peso porque no me cuidaba, pero ahora estoy haciendo algo al respecto.</i></p>

## Fase de seguimiento: Mirar hacia atrás y mirar hacia el futuro

Qué pensaban ANTES	Qué piensan AHORA
<p>Confiaba en la fuerza de voluntad, el control o la disciplina</p> <p><i>No voy a ninguna parte y tampoco frecuento lugares donde pueda haber alimentos con alto contenido de grasa; es demasiado riesgoso.</i></p>	<p>Toma una decisión a la vez, sean flexibles y confíen en sí mismos</p> <p><i>Disfruto ir a fiestas y salir con mis amigos, simplemente controlo el tamaño de la porción, intento tomar decisiones saludables y ocasionalmente me doy un gusto.</i></p>
<p>Se culpaba a sí mismos o veía las necesidades de los demás como si fueran más importantes que las propias</p> <p><i>No soy lo suficientemente fuerte como para cambiar mis hábitos alimentarios.</i></p>	<p>Mantiene un interés saludable en sí mismo</p> <p><i>Me siento mejor que nunca, tengo más energía y disfruto la vida. Lo merezco.</i></p>

## ¿Qué dicen las investigaciones?

El **Registro Nacional de Control de Peso** es un estudio de investigación realizado en más de 3,000 adultos que han bajado 30 libras, como mínimo (el promedio de pérdida de peso es de 70 libras por persona) y han mantenido ese peso durante al menos un año.

**Estos son algunos datos acerca de estos “perdedores de peso”:**

- En promedio, han logrado mantener el peso bajado durante cinco años.
- Más del 90% habían intentado bajar de peso muchas veces antes de tener éxito.
- Cuando se les preguntó si habían habido cambios en sus vidas, el 95% informó una mejoría en la calidad general de sus vidas, alrededor del 92% explicó que su nivel de energía y movilidad había mejorado, y el 91% informó una reducción en los síntomas depresivos.

**La mayoría de los “perdedores de peso” dijeron que para bajar de peso tuvieron que cambiar tanto sus hábitos alimentarios como su actividad física.**

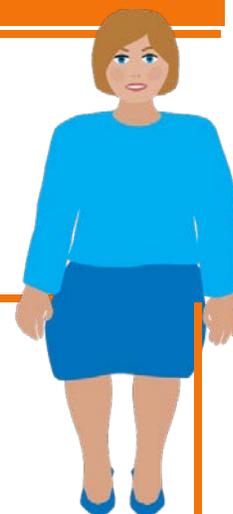
- Los tres cambios en la dieta más comunes incluían: limitar limitación de alimentos con azúcar y grasas, la reducción en el tamaño de las porciones, y llevar una cuenta de las calorías que consumen.
- Realizaban un promedio de 60 minutos de actividad física moderada por día; por lo general caminaban.

### La mayoría de los “perdedores de peso” informaron sobre otros comportamientos regulares:

- Se pesaban más de una vez por semana
- Tenían un plan para volver a encaminarse en caso de subir de peso
- Contaban con patrones de alimentación regulares y pocas veces omitían el desayuno.
- No comían fuera más de 3 veces por semana y no comían comida rápida más de una vez por semana
- Miraban la TV menos de 10 horas por semana
- Mantenían patrones alimenticios constantes de muy pocos excesos los fines de semana o durante los días de fiesta

Registro Nacional de Control de Peso: [www.nwcr.ws/](http://www.nwcr.ws/)

## ¿Cuál es el próximo paso?



<p><b>¿Cuánto peso ha bajado?</b></p>	<p>¿Ha alcanzado las metas establecidas al comienzo del programa para bajar de peso?</p> <p><i>Puede reducir en gran medida el riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2 si baja un 7% del peso corporal y mantiene ese peso para el resto de su vida.</i></p>
<p><b>¿Qué tan cerca está de su peso ideal o de la meta establecida?</b></p>	<p>Busque su peso actual en el cuadro de Índice de Masa Corporal (IMC) al final de esta sesión. El IMC es el promedio entre el peso y la altura que sugiere la cantidad de grasa corporal.</p> <p>Un IMC de 19 a 24 se considera el intervalo más saludable. Datos recientes sugieren que un IMC de 25 a 26 se relaciona con algunos riesgos de salud; a medida que el IMC alcanza 27 y más, los riesgos de salud tienden a ser mayores.</p>
<p><b>¿Cuál cree que sería un peso razonable para usted?</b></p>	<p>Puede elegir tratar de lograr un peso más bajo de lo recomendado en el IMC, pero ¿este peso sería razonable? ¿Alguna vez ha pesado eso desde que es una persona adulta?</p>
<p><b>¿Está dispuesto a hacer los cambios necesarios en su estilo de vida para alcanzar ese peso?</b></p>	<p>Para alcanzar el nuevo peso, quizás deba ajustar más su consumo de calorías y grasas y aumentar la cantidad de actividad física. Recuerde que los verdaderos beneficios en la salud se obtienen cuando <i>se mantiene</i> el peso bajado; no se trata solamente de bajar hasta un peso determinado.</p>

## **Bajar o mantener: he ahí el dilema**

### **Si desea seguir bajando...**

Si su peso se ha mantenido igual durante un periodo de varias semanas o incluso meses (con un cambio de no más de 2 a 4 libras), y usted desea seguir bajando de peso, es importante que se haga varias preguntas importantes:

- ¿Estoy registrando alimentos adecuadamente?
- Tomando como base mi peso actual, ¿estoy limitando mis calorías lo suficiente como para producir la pérdida de peso?
  - Recuerde eliminar de 500 a 1,000 calorías por día para bajar de 1 a 2 libras por semana (pero recuerde que nunca debe bajar a menos de 1,200 calorías por día).
- ¿Mantengo las grasas que consumo en el 25% de mis calorías totales?
- ¿Realizo actividad física durante 150 minutos por semana, como mínimo?

Si la respuesta a cualquiera de estas preguntas es “No”, es momento de ajustar su enfoque. Si desea “arrancar” con su pérdida de peso, debe volver a comprometerse con cada uno de estos comportamientos esenciales.

---

### **Si desea mantener...**

Mantener el peso es una meta importante de por sí. Importante en sí mismo.

- Pésese al menos una vez por semana.** De esta forma sabrá exactamente cuánto pesa y sabrá si comienza a aumentar unas libras nuevamente.
- Establezca una nueva meta calórica.**
  - Intente agregar 200 calorías por día (una porción o un refrigerio adicional por día) y observe qué ocurre en la balanza. Use su método de automonitoreo para averiguar qué cantidad de calorías le permite mantener su peso.

## **Actividad física: el próximo paso**

Considere los siguientes puntos cuando examine su programa de actividad física:

### **¿Dónde está ahora?**

Mire atrás, al progreso alcanzado, durante todo el programa, utilizando el cuadro ¿Cómo me va? Actividad física. ¿Cuántos minutos hacía al principio? ¿Cuántos minutos hace ahora normalmente?

.....

### **¿Puede aumentar la cantidad de actividad física?**

Puede aumentar el nivel sumando minutos de actividad física, o quizá desee aumentar la intensidad de su actividad. Por ejemplo, puede pasar de caminar a caminar rápido (o incluso trotar) para quemar más calorías.

.....

### **¿Puede ser más constante?**

Todos nos sentimos muy bien cuando hacemos actividad física toda la semana. Aun así, más importante que haber tenido una buena semana es mantener una rutina activa durante un largo período. ¿Hay semanas en las que no realiza actividad física en absoluto, o sólo lo hace algunos días? ¿Es más constante ahora que al principio del programa? Intente hacer actividad física la mayoría de los días de la semana.

.....

### **Planifique pasar el tiempo que ha apartado para las sesiones del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes concentrándose en sus comportamientos saludables.**

Usted se ha comprometido a asistir a las sesiones semanales o mensuales durante un año completo. ¡Esto ha sido una cita regular con usted mismo! Cumpla con su promesa y planifique estimular la alimentación saludable, el monitoreo personal y el nivel de actividad física de cada semana.

## Metas a largo plazo

Objetivos a largo plazo	
Meta a largo plazo sobre el <u>peso</u> :	
Meta a largo plazo sobre los <u>gramos de grasa</u> :	
Meta a largo plazo sobre las <u>calorías</u> :	
Meta a largo plazo sobre la <u>actividad física</u> :	
Actividades para hacer:	
Minutos por semana:	
<u>Monitoreo personal a largo plazo</u> :	
Me voy a pesar _____ vez(ves) por _____	
Llevaré la cuenta de mis gramos de grasa (y calorías) con:	
Registraré mi actividad física con:	
Cómo obtener apoyo de otras personas:	
Enumere un máximo de 3 personas específicas (familiares, amigos, compañeros de trabajo) a las que podría pedirles apoyo para el cambio en su estilo de vida. Intente ser específico, ¿qué puede pedirle a cada persona (por ej., caminar con usted durante el almuerzo, apoyo para hacer un cambio específico en la forma en la que se alimenta)?	
¿Quién?	Qué:
¿Quién?	Qué:
¿Quién?	Qué:

## **Cuéntenos su historia**

¿Qué consejos puede darles a las personas que han descubierto que corren el riesgo de tener diabetes?

¿Qué le resultó más útil durante esos momentos del programa en los que se sentía desanimado?

Escriba un mensaje para usted mismo en el futuro. ¿Qué quisiera decirse a sí mismo sobre esta experiencia y la importancia de continuar con los cambios que ha realizado?



# Índice de Masa Corporal (IMC)

Para encontrar su IMC, primero debe encontrar su estatura en la columna izquierda. Después, busque su peso dentro de la hilera de la estatura.

El número de IMC en la parte superior de la columna donde se unen su peso y su estatura es su IMC.

El título de la columna le indica su categoría de IMC (normal, sobrepeso, obeso, obesidad extrema).

- **Normal:** 19 - 24
- **Sobrepeso:** 25 - 29
- **Obeso:** 30 - 39
- **Obesidad extrema:** 40 - 54

## Body Mass Index Table

	Normal					Overweight					Obese					Extreme Obesity																				
BMI	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
Height (Inches)	Body Weight (pounds)																																			
58	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167	172	177	181	186	191	196	201	205	210	215	220	224	229	234	239	244	248	253	258
59	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173	178	183	188	193	198	203	208	212	217	222	227	232	237	242	247	252	257	262	267
60	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179	184	189	194	199	204	209	215	220	225	230	235	240	245	250	255	261	266	271	276
61	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185	190	195	201	206	211	217	222	227	232	238	243	248	254	259	264	269	275	280	285
62	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191	196	202	207	213	218	224	229	235	240	246	251	256	262	267	273	278	284	289	295
63	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197	203	208	214	220	225	231	237	242	248	254	259	265	270	278	282	287	293	299	304
64	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204	209	215	221	227	232	238	244	250	256	262	267	273	279	285	291	296	302	308	314
65	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210	216	222	228	234	240	246	252	258	264	270	276	282	288	294	300	306	312	318	324
66	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216	223	229	235	241	247	253	260	266	272	278	284	291	297	303	309	315	322	328	334
67	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223	230	236	242	249	255	261	268	274	280	287	293	299	306	312	319	325	331	338	344
68	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230	236	243	249	256	262	269	276	282	289	295	302	308	315	322	328	335	341	348	354
69	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236	243	250	257	263	270	277	284	291	297	304	311	318	324	331	338	345	351	358	365
70	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243	250	257	264	271	278	285	292	299	306	313	320	327	334	341	348	355	362	369	376
71	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250	257	265	272	279	286	293	301	308	315	322	329	338	343	351	358	365	372	379	386
72	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258	265	272	279	287	294	302	309	316	324	331	338	346	353	361	368	375	383	390	397
73	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265	272	280	288	295	302	310	318	325	333	340	348	355	363	371	378	386	393	401	408
74	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272	280	287	295	303	311	319	326	334	342	350	358	365	373	381	389	396	404	412	420
75	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279	287	295	303	311	319	327	335	343	351	359	367	375	383	391	399	407	415	423	431
76	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	254	263	271	279	287	295	304	312	320	328	336	344	353	361	369	377	385	394	402	410	418	426	435	443

Source: Adapted from *Clinical Guidelines on the Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults: The Evidence Report*, National Institutes of Health, 1998.

Nota: Es posible que el IMC no sea totalmente preciso para todas las personas, como las persona menores de 20 años, los atletas (que tienen mucha masa muscular) y los adultos mayores (que han perdido masa muscular). El cuadro de IMC también es diferente para los americanos de origen asiático.