

Preparado por:

Amarilys Rodríguez Amaro

Practicante de Maestría en Educación en Salud Pública UPR-RCM

En colaboración con:

Jessica L. Massa Huertas
Educatora en Salud
NeoMed Center, Inc.

Para más información:
(787)-737-2311 Ext. 230



Misión

La misión de NeoMed Center, Inc. es proveer a sus pacientes servicios de salud primaria, preventiva y especializada de alta calidad, basados en un modelo integrado de salud física y mental; dirigidos a las personas desaventajadas, poblaciones vulnerables y comunidad en general.

Visión

NeoMed Center, Inc. tiene como visión el ser reconocido como una organización de prestigio y líder en la industria de servicios de salud primaria en Puerto Rico, vanguardistas en la implantación de modelos de cuidado integral; basados en estándares óptimos de calidad y solidez organizacional en la prestación de servicios.

Por qué visitar al o la Educador/a en Salud

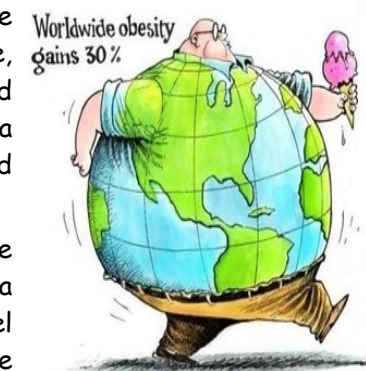
- Conoce las dinámicas de los grupos y fomenta en ellos el aprendizaje de nuevas habilidades que favorecen los cambios de conducta.
- Evalúa el proceso de aprendizaje, de manera continua a lo largo del proceso, al final del mismo y también de los resultados del aprendizaje.
- Conoce de técnicas educativas que ayudan al paciente a entender mejor su condición.
- Establece metas y plan de acción con el paciente para ayudarlo a lograr las mismas.
- Sirve de guía al paciente en el proceso de bajar de peso y controlar demás enfermedades.
- Desarrolla actividades que promueven la salud integral de los pacientes.
- Trabaja en equipo con demás personal de salud para llevar al paciente a su completo bienestar.
- Visite a la Educadora en Salud en NeoMed Center, Inc., lo ayudará a establecer su plan para lograr su peso ideal.
- ¡ Estamos para servirle !



¡Basta ya!... de sobrepeso y obesidad.

Conocer lo que son... "Mi primera defensa"

- El sobrepeso y la obesidad representan un problema serio de salud pública. La tasa de adultos obesos se ha más que duplicado hoy día.
- Según la Organización Mundial de la Salud, se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.
- La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y las gastadas.
- El sobrepeso y la obesidad son el quinto factor principal de riesgo de muerte en el mundo.
- Se le atribuyen el 44% de diabetes, el 23% de enfermedades del corazón y entre el 7% y el 41% de algunos cánceres.
- Una forma simple de medir el sobrepeso y la obesidad es el Índice de Masa Corporal (IMC).
- El IMC es una medida que relaciona el peso de una persona con su estatura para medir el riesgo de obesidad. Una persona con un IMC entre 25 y 30 está en sobrepeso, mientras que un IMC entre 30 y 35 se considera obesidad leve, de 35 a 40 obesidad moderada y por encima de 40, obesidad mórbida.
- Es importante saber que el Índice de Masa Corporal ideal es aquel que se encuentra entre los 20 a 25 kg/m².
- Un IMC bajo los 20 ya es considerado bajo peso y puede significar desnutrición.
- Pregunte a su médico sobre su IMC. (OMS, 2012)



¿Qué puedo hacer de inmediato para decir: "Basta ya...al sobrepeso y a la obesidad"?

- Lo más importante es estar conscientes de que es posible llegar a un peso saludable.
- Buscar ayuda de los profesionales de salud en NeoMed Center, Inc.
- Limitar la ingesta de azúcares.
- Realizar actividad física periódicamente.
- Aumentar el consumo de frutas y vegetales.
- Limitar la ingesta de alimentos con alto contenido de grasa.
- Cumplir con las recomendaciones dadas por los profesionales de la salud.

Encuentre en el interior del boletín:

| | |
|---|---|
| Efectos del sobrepeso y la obesidad en la salud | 2 |
| Alimentos que debes evitar | 2 |
| Beneficios del ejercicio | 2 |
| Qué ejercicios puedes realizar | 3 |
| Importancia de la visita al o la nutricionista | 3 |
| Importancia de seguir el tratamiento médico | 3 |
| Por qué visitar al o la Educador/a en Salud | 4 |

Efectos del sobrepeso y obesidad en la salud

- El tener un IMC elevado es un importante factor de riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles, como las siguientes:

1. Enfermedades del corazón
2. La diabetes tipo 2
3. Osteoartritis
4. Cáncer (endometrio, mama y colon)
5. Hipertensión

6. Asma
7. Condiciones como la Apnea obstructiva del sueño.
8. Problemas de infertilidad.
9. Depresión
10. Discapacidad
11. Niveles altos de colesterol y triglicéridos
12. Enfermedad del hígado y la vesicular

(CDC, 2014)



Alimentos que debes evitar

- En resumidas cuentas, se deben evitar aquellos alimentos con un alto contenido de calorías, como por ejemplo:

1. frituras
2. aceite
3. mantequilla

4. manteca de cerdo
5. postres grasos y azucarados
6. harinas refinadas
7. refrescos
8. dulces
9. bebidas alcohólicas
10. pan blanco

"Somos lo que comemos"

Beneficios del ejercicio

- El ejercicio apropiado puede ayudarte a bajar de peso quemando el exceso de grasa.
- El ejercicio disminuye el estrés y libera tensiones.



NUNCA ES DEMASIADO TARDE PARA CAMBIAR TU VIDA.

- Ayuda al estado físico, que se refleja en la autoestima y mejora la imagen personal.
- El ejercicio puede ser divertido, proporciona oportunidades de compañerismo y recreación.
- Las sensaciones de ansiedad y frustración parecen desaparecer.
- El ejercicio pesado en algunas ocasiones disminuye el apetito, lo que puede facilitar el llevar un régimen de reducción de peso.

Qué ejercicios puedes hacer

- Actividades recreativas como jardinería los fines de semana.
- Boliche con los compañeros de trabajo.
- Ir a bailar.
- Estaciona tu coche lejos de la oficina para que camines más.

- Sube las escaleras en vez de usar el elevador, empieza por un piso y vas incrementando poco a poco.
- Corre bicicleta.
- Ejercicio aeróbico.
- Ir a correr.



"Lo importante es mantenerte activo al menos 30 minutos, cinco días a la semana."

- Caminar rápido en el parquet o la comunidad.
- Ir a nadar a una playa o piscina.
- Barrer las hojas del patio.
- Realizar una rutina personalizada en un gimnasio.

Importancia de visitar al o la Nutricionista

- Te evaluará antes y después del tratamiento con el fin de conocerte mejor y asesorarte, ya no a nivel nutricional sino en todos los niveles que afecten en este ámbito (hábitos alimenticios, control de ansiedad por la comida y otros.)

- Evaluará tus hábitos alimenticios, tus necesidades nutricionales y tus preferencias alimentarias (entre otras cosas) para hacer que el cambio de hábitos alimenticios sea lo más fácil y agradable posible para tí.

- Pacientes que acuden al seguimiento por parte del nutricionista y se dejan acompañar en el tratamiento tienen resultados de pérdida de peso mucho mejores y sobre todo- lo más importante- mantienen la pérdida de peso a largo plazo.

Importancia de seguir el tratamiento médico

- El paciente con obesidad o sobrepeso usualmente padece de otras condiciones como diabetes, asma, hipertensión como consecuencia de la primera.
- Por tal motivo, se deben seguir al pie de la letra los tratamientos recomendados

- por el médico de cabecera y otros profesionales de la salud que le atienden.
- El no seguir el tratamiento conlleva lo siguiente:



"La salud no lo es todo, pero sin ella, todo lo demás es nada" Schopenhauer

- 1) Falta de control de la enfermedad.
- 2) Aumento en recaídas.
- 3) Agravamiento de la enfermedad.
- 4) Incremento en gastos económicos.