



Control del peso: Cómo comenzar

Los cuerpos saludables vienen en todas las formas y tamaños. No todos los cuerpos son delgados. Para algunas personas, un peso saludable es superior al peso medio que figura en las tablas de peso. El proveedor de atención médica podrá ayudarlo a decidir su peso saludable.

Razones para bajar de peso

Bajar de pesos puede ayudar con algunos problemas de salud, como presión arterial alta, enfermedades del corazón, diabetes, apnea del sueño o artritis. También es posible que tenga más energía.

Establezca un objetivo a largo plazo

Su objetivo no tiene que ser un peso específico. Puede establecer un objetivo físico, como caminar 10 millas por semana, o un objetivo de salud, como bajar la presión arterial. Elija un objetivo que sea medible y razonable para saber cuándo lo ha alcanzado. El objetivo de alcanzar un índice de masa corporal (IMC) inferior a 25 no siempre es razonable (o posible).

Elabore un plan de acción

Los hábitos no cambian de la noche a la mañana. Ponerse metas demasiado altas puede hacer que se desanime si no consigue alcanzarlas. Sea realista. Elija uno o dos cambios pequeños que pueda hacer ahora. Establezca un plan de acción para hacer estos cambios. Cuando pueda cumplir este plan, siga haciendo otros cambios pequeños. Dar pasos pequeños lo ayudará a mantenerse en la senda del éxito.

Haga un seguimiento de su progreso

Anote sus objetivos. Y lleve un registro diario de su progreso. Anote lo que come y su nivel de actividad. Este registro le permitirá mirar atrás y ver lo mucho que ha hecho. Y, además, lo ayudará cuando se sienta frustrado. Recompense sus logros. Aunque no alcance todos sus objetivos, reconozca el mérito de lo que logró.



Obtenga apoyo

El estímulo de los demás puede ayudar a que bajar de peso sea más fácil. Pida apoyo a su familia y amigos. Incluso es posible que quieran unirse a usted. También pida ayuda a un proveedor de atención médica, un nutricionista certificado y un profesional de la actividad física. En el hospital local, pueden brindarle más información sobre nutrición, ejercicio y pérdida de peso. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios o cambiar su dieta, hágase un chequeo completo.

© 2000-2026 The StayWell Company, LLC. Todos los derechos reservados. Esta información no pretende sustituir la atención médica profesional. Sólo su médico puede diagnosticar y tratar un problema de salud.