



Está bien hablar del peso

Hablar sobre el peso puede ser difícil, pero no hacerlo puede impedir que se perciban o traten problemas de salud importantes, lo que puede afectar la salud general.

Esto significa que se puede perder la oportunidad de prevenir o controlar afecciones como las que se indican a continuación:



Enfermedades
cardíacas



Presión
arterial alta



Colesterol
alto



Enfermedad
renal



Diabetes
de tipo 2

Es importante iniciar la conversación cuando el momento se considere oportuno.

Hablar abiertamente con un profesional de la salud puede derivar en una mejor atención, información útil y apoyo para mantenerse saludable y fuerte.



EJEMPLOS:

- “Quiero entender cómo mi peso podría estar afectando mi salud en general”.
- “Así es cómo creo que mi peso me está afectando. ¿Podemos hablar de eso?”.
- “No sé por dónde empezar, pero quiero sentirme mejor. ¿Podemos hablar de mi salud?”.

Los profesionales de la salud tienen la disposición de escuchar y trabajar juntos para encontrar lo que se adapta al estilo de vida, la cultura, los valores y las metas personales de cada persona.

Cada persona conoce mejor su propia vida.

Cada persona es experta en su propia vida, mientras que los profesionales de la salud, como los médicos y el personal de enfermería, son expertos en salud.



JUNTOS, PUEDEN LOGRAR LOS SIGUIENTES OBJETIVOS:

- Establecer metas que se sientan realistas y personales.
- Concentrarse en los hábitos, no solo en el número que aparece en la báscula.
- Hablar sobre tus metas de salud, como dormir mejor, sentir menos estrés o moverte más.
- Explorar opciones de tratamiento que refuercen la salud y se adapten al estilo de vida.
- Explorar recursos adicionales para hablar con fisioterapeutas, profesionales de la salud mental, dietistas certificado y programas de apoyo comunitario como la red de apoyo de la AHA [supportnetwork.heart.org](https://www.heart.org/supportnetwork) (sitio web en inglés).

Iniciar la conversación sobre el peso puede derivar en un futuro más saludable y más fuerte. Una consulta de bienestar es un buen lugar para comenzar.

Obtén más información en [heart.org/UnderstandingWeight](https://www.heart.org/UnderstandingWeight) (sitio web en inglés)



Lilly se enorgullece de apoyar a la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón).