



American Heart Association®

Cardiovascular-Kidney-Metabolic
Health Initiative™

MITOS Y REALIDADES: Control del peso

Existen muchas creencias sobre el peso y la salud, pero no todas son ciertas. En esta guía, se recopilan los mitos más frecuentes y los datos reales. Conocer la verdad te ayudará a sentirte más seguro, tomar mejores decisiones y adoptar medidas que realmente favorezcan tu salud en general.



CÓMO JUGAR:

Lee cada afirmación. Decide si es un mito o una realidad; luego, lee la explicación para aprender más sobre el control del peso y la salud en general.

☒ MITO ☐ ☒ REALIDAD

1

El índice de masa corporal (IMC) es la única herramienta que utilizan los profesionales de la salud para evaluar el peso y la salud.

☐ MITO ☐ REALIDAD

2

Un peso saludable reduce el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, renales y metabólicas (la forma en la que el cuerpo almacena y utiliza la energía), incluida la diabetes.

☐ MITO ☐ REALIDAD

3

Hablar abiertamente con un profesional de la salud sobre el peso puede ayudar a mejorar los resultados de salud, acceder a información útil y obtener apoyo para mantenerse saludable a largo plazo.

☐ MITO ☐ REALIDAD

4

Trabajar duro es lo único que te hace bajar de peso.

☐ MITO ☐ REALIDAD

5

Usar medicamentos para la pérdida de peso o recurrir a la cirugía es tomar el camino “fácil”.

☐ MITO ☐ REALIDAD

MITOS Y REALIDADES: RESPUESTAS



1

☒ MITO:

Aunque el IMC es una herramienta de detección habitual, no ofrece una visión completa de tu salud. Los profesionales de la salud pueden utilizar el IMC como punto de partida, pero también tienen en cuenta muchos otros factores importantes, como tus antecedentes familiares, los análisis de sangre, la circunferencia de la cintura, el estilo de vida y el bienestar general. Todo esto en conjunto ofrece una visión más completa de tu salud.

2

☒ REALIDAD:

El peso afecta a la salud del corazón, los riñones y el metabolismo (cómo tu cuerpo almacena y utiliza la energía). Estas partes de tu organismo funcionan juntas como un equipo. Cada una tiene su propia función, pero se reparten las tareas para mantener tu cuerpo sano y equilibrado.

3

☒ REALIDAD:

Trabajar con un profesional de la salud para controlar tu peso puede ayudarte a mantener un peso saludable a largo plazo. Ellos pueden ayudarte a comprender por qué tu peso puede cambiar con el tiempo y brindarte ayuda para mantenerte saludable en todas las fases y etapas de la vida.

4

☒ MITO:

El peso se ve afectado por muchos factores. La genética, las hormonas, los medicamentos, el estrés, el sueño y el entorno influyen en este. Comprender estos factores puede ayudarte a adoptar un enfoque realista y saludable para controlar tu peso.

5

☒ MITO:

Los tratamientos médicos, como los medicamentos para la pérdida de peso o la cirugía, no son soluciones rápidas. Son herramientas con respaldo científico que ayudan a las personas a controlar afecciones de salud complejas. Estos tratamientos suelen implicar cambios en el estilo de vida, un seguimiento periódico y un compromiso a largo plazo. El objetivo es obtener el apoyo adecuado para mejorar la salud y el bienestar general.

Cuando sabemos la verdad sobre el peso, podemos tomar mejores decisiones para mantenernos saludables. Conocer la realidad nos ayuda a cuidar nuestro cuerpo y a ser amables con nosotros mismos y con los demás.

heart.org/UnderstandingWeight (sitio web en inglés)



Lilly es patrocinador principal de la iniciativa
Cardiovascular-Kidney-Metabolic Health de la American
Heart Association (Asociación Americana del Corazón).