



¿ESTÁ EN UN PESO SALUDABLE?

SU PESO CORPORAL LO PONE EN RIESGO PARA DIVERSAS ENFERMEDADES.

Si tiene sobrepeso o sufre de obesidad, puede estar en riesgo de:

Diabetes tipo 2
Presión arterial alta
Colesterol alto
Accidente cerebrovascular y cardiopatía
Artritis
Problemas de sueño
Algunos tipos de cáncer

CONSEJO
Hable con su médico antes de empezar cualquier programa de ejercicios.

Es importante recordar que **el peso es un factor de riesgo** para algunas enfermedades. Si tiene inquietudes sobre su peso o factores de riesgo, coméntelos con su médico.



SI TIENE SOBREPESO U OBESIDAD, DISMINUYA EL RIESGO PARA MUCHOS PROBLEMAS DE SALUD BAJANDO DE PESO.

Al bajar entre el 5% al 10% de su peso corporal puede ayudar a mejorar su salud.*

¿CUÁLES SON LAS MEJORES FORMAS PARA BAJAR DE PESO?

Asegúrese de consultar a su médico antes de empezar cualquier programa para bajar de peso. Establezca una meta de pérdida de peso realista. Empiece intentando bajar pocos kilos para sentirse bien. Una forma segura de perder peso es hacerlo despacio y de manera constante, se recomienda perder de 250gr a 1Kg por semana.*



CONSEJOS SOBRE **LOS ALIMENTOS** QUE LE AYUDARÁN A MANEJAR EL PESO:

- Póngase pocas metas respecto a sus hábitos alimenticios y que pueda hacerlas fácilmente. Los cambios pequeños tienen mayor probabilidad de que duren.
- Un plan de alimentación sana incluye una variedad de alimentos de cada grupo. Esto incluye frutas, verduras, leche descremada o semidescremada y productos lácteos, carnes magras, pollo, pescado, legumbres, huevos, nueces y granos enteros, como pan de harina integral y arroz integral.
- Procure tener en casa frutas y verduras. Mantenga los alimentos ricos en grasas y dulces a un mínimo.



CONSEJOS PARA **ESTAR ACTIVO** Y AYUDAR A MANEJAR EL PESO:

- Si su médico lo considera apropiado, realice actividad física de intensidad moderada por lo menos 30 minutos diarios. Ejemplos de este tipo de actividad son:
 - Caminar 3.2 km en 30 minutos.
 - Recorrer 8 km en bicicleta en 30 minutos.
- Consulte con su médico o un activador físico certificado antes de iniciar cualquier actividad física, para asegurarse que los ejercicios no implican ningún riesgo.

*Recomendado por Instituto Nacional de Enfermedades Renales, Enfermedades Digestivas y Diabetes de Estados Unidos



Material dirigido a Público General

D.R. © 2020 Merck Sharp & Dohme Corp. Una subsidiaria de Merck & Co., Inc., Kenilworth, NJ, USA. Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción parcial o total. Av. Mariano Sánchez Fontecilla 310, Piso 5, Las Condes, Santiago, Chile. Teléfono (+56) 226 558 800 | www.msdchile.cl | dpoc.chile@merck.com 10/20-10/22 - CL-DIA-00139