

Tu Salud en Baltimore

¿Cómo luchar contra la obesidad?



Dra. M. Berenice Nava  
Médico internista en el  
Centro Médico de  
Johns Hopkins Bayview

La obesidad se ha convertido en uno de los más importantes problemas de salud pública en los Estados Unidos. Datos actuales, indican un incremento en la proporción de la población que padece de obesidad. A medida que la prevalencia de la obesidad aumentó, también aumentó la prevalencia de “enfermedades” asociadas con la obesidad. Más de 1 de cada 3 adultos y más de 1 de cada 6 niños y adolescentes son considerados obesos.

¿Sobrepeso y obesidad es lo mismo?

NO. “Sobrepeso” técnicamente se refiere a un exceso de peso corporal, mientras que la “obesidad” se refiere a un exceso de acumulo de grasa.

¿Existe una “pastilla” para perder peso?

NO, la evidencia científica ha demostrado que no hay ninguna píldora mágica para bajar de peso. La mayoría de los suplementos y medicamentos comercializados para la pérdida de peso no han demostrado ser eficaces y algunos han demostrado ser peligrosos debido a sus efectos secundarios para la salud.

¿Qué debe hacer una persona para bajar de peso?

Antes de decidir sobre sus objetivos de pérdida de peso y hacer un plan para la pérdida del mismo, es importante echar un vistazo y hacer una revisión de su estado de salud actual, los hábitos y el entorno donde se desenvuelve.

Tómese unos minutos para conocer su estado de salud actual - puede ser que le dé un poco de motivación para bajar de peso-. Sus hábitos pueden realmente afectar su éxito de pérdida de peso. **¿Cuántas libras usted necesita perder para llegar a un peso saludable?, ¿Está usted en riesgo de diabetes u otras enfermedades asociadas con obesidad?, ¿Tiene el colesterol alto? ¿Está tomando medicamentos?, ¿Su alimentación se basa en comida “chatarra”?, ¿Con qué frecuencia?.**

Una vez que estén listos para perder peso, sigan estos consejos:

**1. ¡Mire el tamaño de sus porciones!** Si el tamaño de las porciones es más grande de lo que solían ser, estas calorías adicionales contribuyen a la obesidad. Otro factor clave en el aumento de peso es que más personas consumen bebidas azucaradas, como refrescos, jugos y bebidas deportivas. Así que elija porciones más pequeñas. Use el guía “mi plato” para construir su plato de alimentos diario. Use el dibujo “mi plato” para preparar su comida. <http://www.choosemyplate.gov/en-espanol.html>

**2. Desayune todos los días.** El desayuno es la comida más importante del día, ya que eleva los niveles de glucosa en la sangre, iniciando el metabolismo, por lo que se empieza a quemar calorías desde el primer momento. Esto ayuda a tener más energía durante el día. Las personas que no desayunan, además de sentirse decaídas y con bajo rendimiento físico, suelen tener más hambre y comen más en cantidad en las otras comidas. Al final, consumen más calorías de las que tendrían si desayunaran.

**3. Hacer ejercicio de forma regular.** El mejor tipo de ejercicio es el que usted vaya a realizar de manera frecuente, por lo que hay que elegir una actividad que le guste. El objetivo debe ser de 30 a 60 minutos, de 4 a 6 veces por semana. Estacionese más lejos de la puerta y tome las escaleras siempre que pueda. La pérdida de peso es más probable que tenga éxito cuando la gente cambia sus hábitos con nuevos comportamientos saludables, en sustitución de los viejos hábitos no saludables.

Recursos:

Sintonice ElZol107.9 FM el 6/29 a las 8AM para escuchar a la Dra. Nava y el Dr. Lopez-Mena hablar sobre este tema.

MyPlate- Mi Plato <http://www.choosemyplate.gov/en-espanol.html>

Programa Embajadores de Salud, empieza charlas de salud gratis en Agosto 2014 y plan de ejercicios Yo Puedo en Septiembre. Visite [www.jhcentrosol.org](http://www.jhcentrosol.org), Facebook JHCENTROSOL o llame al 410-550-1129 para mantenerse informado

Tristeza en la comunidad de Baltimore

Dra. Berenice Nava nos dice un hasta luego



Erick Oribio, Alba De La Cruz, Neysha Santiago, Dra. Berenice Nava, Chris Webster y Glenda Argueta

La comunidad hispana de Baltimore ha expresado un sentimiento ambiguo, de alegría y tristeza, por la partida de la Dra. Berenice Nava a la Universidad de Columbia, NY, para especializarse en la rama de Nefrología.

Sin lugar a dudas que relativamente en un corto tiempo la Dra. Nava deja un legado para siempre, la comunidad hispana de Baltimore tuvo en ella un ser humano extraordinario y una fuente inagotable de conocimientos en materia de salud como médico en Johns Hopkins, el mejor hospital de los Estados Unidos.

La ambigüedad se refleja cuando sus pacientes lloran al conocer la noticia, pero con una sonrisa al conocer que existe alguna posibilidad de su regreso a Baltimore.

Dos años escribiendo columnas en español y en un lenguaje sencillo para Latin Opinion la hacen de por sí parte de esta familia para la eternidad.

Queremos expresar sin olvidar la ambigüedad arriba mencionada nuestros deseos de éxito y felicidad para la Dra. Nava en este su nuevo reto.

Antes de abordar el avión nos dijo hasta luego y no adiós ya que Baltimore se va con ella en lo más profundo de su corazón.

Tus pacientes y tus amigos siempre te extrañaremos. Bon voyage!

LATIN OPINION PIONERO EN PUBLICACIONES LATINAS EN BALTIMORE CELEBRA SU DÉCIMO ANIVERSARIO CON CORAZÓN COMUNITARIO

[www.latinopinionbaltimore.com](http://www.latinopinionbaltimore.com)