



SU  
PESO



SU

SALUD

UNA GUÍA PARA  
HABLAR CON SU  
PROVEEDOR DE  
SALUD SOBRE SU  
PESO Y EL IMPACTO  
QUE TIENE EN  
SU SALUD.

SU



MANUAL

SU



CONVERSACIÓN



¡Gracias por participar en el Desafío de la Campaña Su Peso Importa (*Your Weight Matters*<sup>SM</sup>)! Este es un paso importante para reconocer su peso y el impacto que éste tiene en su salud.

El Manual de Recursos de la Campaña Su Peso Importa fue creado específicamente pensando en usted.

La meta del Manual de Recursos de la Campaña es:

- ayudarle a entender el impacto que el peso tiene en su salud
- educarlo sobre opciones seguras y efectivas para bajar de peso
- y lo más importante, prepararlo para hablar con su proveedor de salud.

Mantenga este manual durante todo el período en el que esté bajando de peso y no se olvide de tenerlo durante la primera cita con su proveedor de salud.

UNA GUÍA PARA  
HABLAR CON SU  
PROVEEDOR DE  
SALUD SOBRE SU  
PESO Y EL IMPACTO  
QUE TIENE EN  
SU SALUD.

# SU MANUAL



## CONTENIDO DEL MANUAL

En el manual encontrará muchas cosas, incluyendo ejemplos de preguntas para hacerle a su proveedor de salud durante la primera cita, e información útil sobre los siguientes temas:

- El Peso y la Salud
- Problemas Emocionales y el Peso
- Consejos de Salud y Bienestar
- Opciones para Bajar de Peso
- Los Beneficios de Adelgazar
- Ejemplos de Preguntas para Hacerle a su Proveedor de Salud
- Ejemplos de Preguntas que su Proveedor de Salud le Puede Hacer a Usted
- Diario de Comida
- Escala de Índice de Masa Corporal (IMC)
- Cómo Usted Puede Ayudar



## DÉ EL PRÓXIMO PASO

Bueno, es hora de empezar. Usted ha iniciado su participación en el Desafío de la Campaña Su Peso Importa y ahora está listo para dar el próximo paso – **hacer una cita con su proveedor**

**de salud.** Como todos sabemos, la conversación sobre el peso puede ser dura, y por eso este manual es tan útil. En el manual encontrará todo lo que necesita para prepararse para esa primera cita y aprender más sobre el peso y el impacto que tiene en su salud. ¡Empecemos!



## PESO – ¿POR QUÉ IMPORTA?

El peso le importa a la gente por muchas razones distintas. La razón más importante por la cual el peso importa es su salud. Antes de ver de cuántas maneras el peso afecta su salud, hay que entender el peso y las distintas categorías de peso que existen. Como aprendió en el sitio de Internet de Su Peso Importa, hay cinco categorías principales de peso en base al índice de masa corporal (IMC. En inglés, BMI: Body Mass Index):

*Si necesita calcular su IMC, puede hacerlo fácilmente en la página 15 usando la escala de IMC (BMI en inglés).*

- Peso Inferior al Normal –  $< 18.5$
- Peso Normal – 18.5-24.9
- Sobrepeso – 25-29.9
- Obesidad – 30-39.9
- Obesidad Grave –  $>40$

## EL PESO Y LA SALUD

La obesidad ha sido asociada a más de 40 enfermedades, tales como diabetes tipo 2, hipertensión y apnea del sueño. Las personas con “sobrepeso” son tres veces más propensas a tener diabetes tipo 2. El exceso de peso también puede tener un impacto en las articulaciones y otras partes del cuerpo. Un individuo con obesidad es 60 por ciento más propenso a desarrollar artritis que alguien con peso normal. Como puede ver, el peso realmente puede tener un impacto en su salud de muchas formas.

Además del impacto físico que tiene en su salud, el peso también tiene un impacto emocional.

## PROBLEMAS EMOCIONALES Y EL PESO

Cuando hablamos de nuestro peso, generalmente nos concentramos en los aspectos físicos. Vemos la balanza y esperamos ver el número que nos muestra. ¿Pero qué pasa con los aspectos emocionales del peso? Algunos estudios indican que el riesgo de depresión en la gente con obesidad es 20 por ciento más alto, y la gente con depresión es más proclive a comer compulsivamente y menos propensa a hacer ejercicio. Comer por razones emocionales puede tener un gran impacto en su peso y muchas veces puede ser difícil de controlar.

Encontrar formas de copar con la depresión es muy importante cuando se trata de mejorar su peso y hacer cambios para un estilo de vida sano. Si siente que puede tener depresión, hable sobre ello con su proveedor de salud.







## CONSEJOS DE SALUD Y BIENESTAR

El peso y la salud van de la mano, y por eso no es sorprendente que los factores que afectan su peso tengan un impacto en su salud y su bienestar. La salud y el bienestar son importantes cuando se trata de controlar el peso. Recuerde, antes de cambiar sus hábitos de comida o empezar un programa de ejercicio, asegúrese de hablar con su proveedor de salud. Veamos algunos datos rápidos y fáciles sobre la salud y el bienestar.

## NUTRICIÓN ¿LO SABÍA?

La nutrición es clave para bajar de peso y mejorar su salud. Aquí encontrará información interesante sobre comida, nutrición y más.

**¿Cuántas calorías debería consumir por día?** El individuo promedio debería consumir aproximadamente 2000 calorías por día.

*\*Este número está basado en un hombre que pesa 200 libras, puede ser mayor o menor en base a su altura/peso actual, y es algo que debe conversar con su nutricionista/proveedor de salud.*

**¿Sabe cuántas calorías equivalen a una libra?** 3,500

**¿Sabe cuánto dinero en comida se gasta fuera de la casa?** Hoy se estima que de 40 a 50 por ciento de cada dólar se gasta en comer afuera.



**¿Cuántas calorías hay en una lata de 16 onzas de soda?**

200 calorías – Aproximadamente el 10% de las calorías que se recomienda consumir diariamente está en una lata de soda.

**¿Sabe cuánta fruta debe comer por día?** Un adulto debería comer dos tazas de fruta por día.



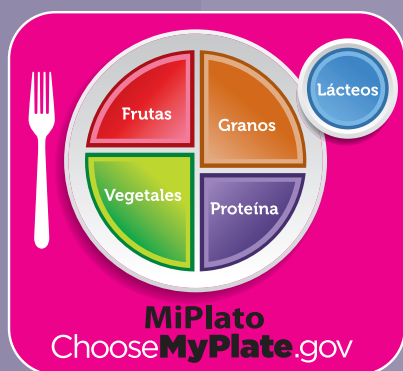


## CONSEJOS PARA COMER BIEN

- Ignore dietas pasajeras que recomienden eliminar un grupo entero de comidas.
- Deje de comer cuando se sienta satisfecho.
- Coma lentamente.
- Beba mucha agua y bebidas sin calorías.
- Consuma mucha fibra de frutas frescas, verduras y almidones.
- Mantenga opciones sanas de comida a su alrededor y deshágase de comidas que no sean sanas.
- Limite los jugos de fruta, las sodas regulares, las comidas con alto contenido de grasa, y las bebidas alcohólicas.
- Coma solamente la mitad de la porción que se sirve en los restaurantes.
- Haga una lista de comidas sanas antes de ir al supermercado, y compre sólo lo que tiene en la lista.

## DIARIO DE COMIDA

En las páginas 12 y 13 encontrará un diario de comida que puede usar para anotar lo que come para la cita con su proveedor de salud. Acuérdesse de anotar todas las comidas y bebidas que consume, incluyendo los refrigerios.

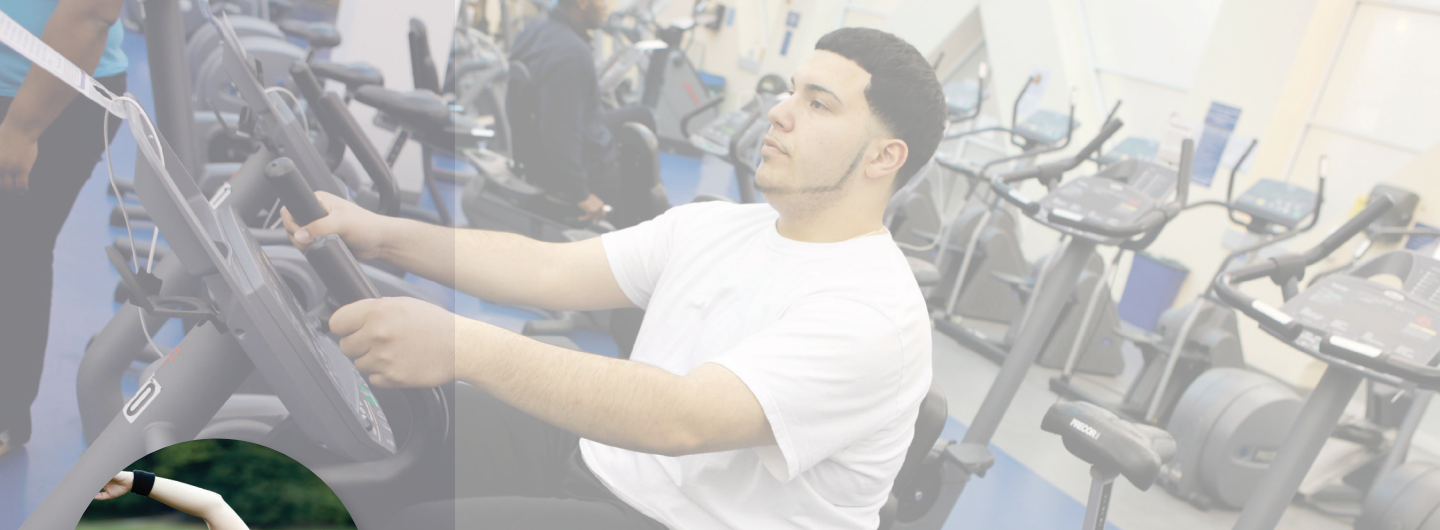


## MI PLATO

¿Se acuerda cuando le enseñaron la Pirámide de Comida en la escuela? Bueno, ahora es MiPlato. MiPlato es un método muy efectivo para mostrar qué cantidad de cada grupo de comida debe consumir diariamente. Para mayor información sobre MiPlato y otros recursos de nutrición, visite [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov).







## SMART

**S Sea Específico:** Elija trabajar en un cambio específico de conducta por cada meta

**M Mensurable:** ¿Se puede medir respecto a un punto de referencia?

**A Alcanzable o Conductas de Acción:** ¿Es la meta alcanzable? Cuando establezca una meta, use palabras de acción, como “lo haré” y “lo hago”, en lugar de “trataré, debería, podría”.

**R Realista:** ¿Tiene expectativas honestas y realistas considerando su tiempo, su cuerpo, y lo que les gusta y no le gusta?

**T Tiempo:** ¿Es el tiempo asignado a su plan razonable y manejable para usted en este momento? ¿Y cuándo terminará?

## ACTIVIDAD FÍSICA

Combinar un plan de ejercicio con un plan de nutrición es esencial para lograr su peso deseado. Aumentar su actividad física lo ayudará a sentirse mejor y le dará más energía. Independientemente de qué actividad física elija, asegúrese de que sus metas respondan al modelo SMART descrito en esta página.

## ALGUNOS DATOS

- Se estima que en una milla hay 2000 pasos
- El Centro para el Control de Enfermedades (CDC) recomienda 10000 pasos por día
- Una hora de yoga quema aproximadamente 300 calorías
- ¿Sabía que una persona promedio quema 1.3 calorías por minuto mientras se ríe?



## RINCÓN TECNOLÓGICO

Usar un cronómetro para medir vueltas pertenece al pasado. Hoy hay una amplia variedad de dispositivos tecnológicos, aplicaciones y programas que lo pueden ayudar a bajar de peso y mejorar su salud.



Los dispositivos de autocontrol pueden seguir sus patrones de sueño, actividad física y mucho más. ¿Está buscando esa aplicación perfecta en su teléfono o su tableta? No se preocupe, hay cientos de aplicaciones que puede usar para ayudarlo a comer bien. ¡Hasta existen aplicaciones que le informan cuántas calorías hay en una comida simplemente sacando una foto de la comida! La tecnología realmente ha cambiado la forma como uno puede mejorar su salud.

## OPCIONES PARA BAJAR DE PESO

Está comprobado que el enfoque de “comer menos y moverse más” para bajar de peso no es perfecto. La verdad es que si lo fuera, probablemente usted no estaría leyendo este manual. ¿Entonces qué tiene a su disposición hoy para ayudarle a bajar de peso y mejorar su salud?

Bueno, la respuesta corta a esa pregunta es –mucho. Pero si bien hay muchas opciones disponibles, es importante usar un método para adelgazar que sea seguro y efectivo.

### Cambios de Conducta y Estilo de Vida

Los cambios de conducta y estilo de vida son muy importantes cuando se trata de su peso. En la sociedad moderna de hoy, nos hemos acostumbrado a formas fáciles y convenientes de comer, como ir a restaurantes de comida rápida. Los avances de la tecnología también han contribuido a que subamos de peso. Usamos autos en lugar de caminar, y muy pocos de nosotros encontramos el tiempo para apagar la computadora y hacer ejercicio. Cambiar conductas es clave en un plan general para bajar de peso. Cuando hable con su proveedor de salud, pregúntele qué puede hacer para mejorar su estilo de vida. Recuerde que es mejor empezar de a poco. No hace falta que corra una maratón la misma semana que empiece su nuevo estilo de vida. Recuerde, lento pero seguro.

### Programas Comerciales para Adelgazar

Existen distintos tipos de métodos no clínicos. Entre otras cosas, estos métodos incluyen cadenas de planes para adelgazar, tutores de salud, libros de dietas, sitios en Internet, medicamentos de venta libre, dispositivos de control del cuerpo, productos y programas de reemplazo de comidas, y grupos de apoyo. Algunos métodos no clínicos para el control del peso pueden requerir que use las comidas o los suplementos del programa, y puede que haya que pagar servicios profesionales. Es importante recordar que no todos los métodos y programas para adelgazar son revisados por la Agencia de Medicamentos y Alimentos (FDA, en inglés), la cual asegura la seguridad y efectividad de dispositivos médicos y medicamentos para bajar de peso, pero no libros o suplementos para adelgazar. Como regla general, si un producto suena demasiado bueno para ser cierto, probablemente así sea.

### Medicamentos para Controlar el Peso

Hoy hay medicamentos aprobados por la FDA que están disponibles para ayudarle a controlar su peso. La mayoría de las veces, su proveedor de salud usará estos medicamentos en combinación con cambios de conducta y estilo de vida. Su proveedor de salud también puede aconsejarle que vea a un dietista, un fisiólogo del ejercicio u otro proveedor profesional de salud que lo ayude a crear el plan de adelgazamiento que sea mejor para usted.







## Cirugía Bariátrica

La cirugía bariátrica, más conocida como cirugía “para bajar de peso”, es un tratamiento usado comúnmente por individuos con obesidad grave. Hay muchos tipos de cirugía disponibles y cada una requiere distintos cambios de estilo de vida. Como con toda opción para bajar de peso, su proveedor de salud le aconsejará que consulte a un dietista u otros proveedores profesionales de salud para lograr su peso deseado.

Cuando hable con su proveedor de salud sobre su peso, puede conversar sobre algunas de las opciones que se mencionan en este manual. Sea claro con el proveedor de salud sobre todos los métodos que haya probado para bajar de peso o si no ha probado ninguno. Recuerde que los proveedores de salud están ahí para ayudarle.

## LOS BENEFICIOS DE BAJAR DE PESO

Bajar de peso tiene muchos beneficios. Adelgazar tan sólo 5 por ciento ha demostrado mejorar significativamente la salud y reducir el riesgo de complicaciones de otras enfermedades como diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas.

Recuerde que puede que no vea resultados inmediatos de su plan para adelgazar. Pero está bien, es importante no abandonar el plan. Si siente que su plan para adelgazar no está dando resultados, hable con su proveedor de salud. Hágale saber lo que le preocupa. Su proveedor de salud está ahí para ayudarlo. ¡Y siempre recuerde que Su Peso Importa por su salud!

# HABLE

## CONVERSE CON SU PROVEEDOR DE SALUD

Bueno, entonces ahora conoce el impacto que el peso tiene en su salud, los beneficios de bajar de peso, y hasta conoce las distintas opciones que hay para adelgazar. ¿Está listo para su primera cita? No todavía, pero no se preocupe, falta poco.





## QUÉ DEBE ESPERAR DE SU PRIMERA CITA

La primera cita con su proveedor de salud para hablar de su peso debe ser un esfuerzo conjunto. La relación entre el paciente y el proveedor es muy importante cuando se trata de su peso. En su primera cita, usted puede esperar hablar de lo siguiente:

- Sus hábitos diarios de comida y actividad física
- Métodos para adelgazar que haya usado antes
- Niveles personales de estrés
- Medicamentos que esté tomando
- y más

En su primera cita, su proveedor de salud puede pedirle algunos análisis (análisis de sangre, análisis de orina, etc.), y tomarle la presión arterial y el pulso. Su proveedor también puede enviarlo a un dietista o nutricionista para aprender más sobre nutrición.

Seguir el consejo de su equipo de salud y ser abierto y honesto con ellos les ayudará significativamente a usted y a su equipo de salud a tratar su peso y mejorar su salud.

### Preguntas que **le Puede Hacer** a su Proveedor de Salud

¡Durante su primera cita para hablar de su peso, haga preguntas! La mejor forma de controlar su peso y mejorar su salud es participar activamente de su tratamiento. Las siguientes son algunas preguntas que puede hacer en su primera cita:

1. ¿Cuál es mi peso actualmente?
2. ¿Cuál es mi estatura?
3. ¿Cuál es mi Índice de Masa Corporal (IMC)?
4. ¿Qué significa mi medida de IMC?
5. ¿Cuál debería ser el peso y la estatura de una persona de mi sexo?
6. ¿Qué riesgo de enfermedades tengo a causa de mi peso?
7. ¿Qué impacto tiene mi peso en alguna de las enfermedades que tengo (si tiene alguna)?
8. ¿Cómo empiezo a controlar mi peso?
9. ¿Con cuánta frecuencia debo controlar mi peso/pesarme?
10. ¿Cómo recomienda que trate el tema de mi peso? ¿Debería buscar tratamiento para mi peso?
11. ¿Por qué me resulta tan difícil controlar mi peso?
12. ¿Necesito análisis de sangre para evaluar mi salud?
13. ¿Mejorará el resultado de mis análisis de sangre si bajo de peso?
14. ¿Por qué es un desafío para mí el peso?
15. ¿Por qué es importante tratar mis problemas de peso ahora y no más adelante?

## Preguntas que el Proveedor de Salud le Puede Hacer a Usted

En su primera cita, esté preparado para contestar preguntas sobre su estado de salud actual. No sólo tendrá usted muchas preguntas, pero ellos también tendrán muchas preguntas para que usted los ayude a evaluar sus conductas y estilo de vida. Además, querrán saber más sobre su familia y su historia familiar. Es importante que esté preparado para responder estas preguntas para que ellos puedan hacer una evaluación de usted y su salud. A continuación hay ejemplos de preguntas que le pueden hacer. Si lo desea, puede anotar sus respuestas en los espacios provistos.

### Preguntas Sobre su Historia Médica

1. ¿Cuándo fue la última vez que vio a un proveedor de salud?
2. ¿Ha hablado alguna vez sobre su peso con un proveedor de salud?
3. ¿Cuándo fue la última vez que le hicieron análisis de sangre?
4. ¿Qué medicamentos está tomando (medicamentos recetados, de venta libre y suplementos)?
5. ¿Con qué enfermedades ha sido diagnosticado previamente?
6. ¿Tiene familiares con problemas de peso o enfermedades asociadas al peso, como presión alta o diabetes?

### Preguntas sobre su Estilo de Vida

1. ¿Por cuánto tiempo ha tenido problemas con su peso?
2. ¿Ha tratado de adelgazar antes? ¿Por qué cree que no lo logró?
3. ¿Ha tenido alguna experiencia de vida que haya contribuido a que aumentara de peso?
4. ¿Cómo percibe usted el peso? ¿Por qué cree que tiene un problema con su peso?
5. ¿Cuáles son algunos de los obstáculos que enfrenta cuando se trata de comer? Por ejemplo, ¿está mucho fuera de su casa?
6. ¿Es usted físicamente activo? ¿Qué hace en materia de actividad física?
7. ¿Cree que está deprimido a causa de su peso?
8. ¿Por qué le importa su peso?

# DIARIO DE COMIDA

Antes de su primera visita con un proveedor de salud para hablar de su peso, anote lo que coma y lo que beba durante una semana. Mantener un diario de comida les ayudará a usted y a su proveedor de salud a entender sus conductas de comida.

	Lunes	Martes	Miércoles	
6 am				
8 am				
10 am				
12 pm				
2 pm				
4 pm				
6 pm				
8 pm				
10 pm				
12 am				
2 am				
4 am				



[illegible]

# ESCALA DE IMC (BMI)

Saber la categoría de su peso es importante cuando hable con su proveedor de su salud sobre el tema.

El índice de masa corporal (IMC) es la forma de medición más común para determinar la categoría de su peso. La mayoría de las veces, la escala se usa para determinar su IMC. El IMC no es un indicador perfecto, pero es una buena base de referencia en la medición de su peso.

Antes de visitar a su proveedor de salud, determine su IMC.



Altura

	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250
5'0"	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49
5'1"	24	26	28	30	32	34	36	37	39	42	44	45	47
5'2"	23	25	27	29	31	33	34	36	38	40	42	44	46
5'3"	23	24	26	28	30	32	33	35	37	39	41	43	44
5'4"	22	24	25	27	29	31	32	34	36	38	40	41	43
5'5"	21	23	25	26	28	30	31	33	35	37	38	40	42
5'6"	21	22	24	25	27	29	30	32	34	36	37	39	40
5'7"	20	22	23	25	26	28	29	31	33	35	36	38	39
5'8"	19	21	22	24	25	27	28	30	32	34	35	37	38
5'9"	19	20	22	23	25	26	28	29	31	33	34	36	37
5'10"	18	20	21	23	24	25	27	28	30	32	33	35	36
5'11"	18	19	21	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35
6'0"	17	19	20	21	23	24	25	27	28	30	31	33	34
6'1"	17	18	19	21	22	23	25	26	27	29	30	32	33
6'2"	16	18	19	20	21	23	24	25	27	28	30	31	32
6'3"	16	17	18	19	21	22	23	24	26	28	29	30	31
6'4"	15	17	18	19	20	21	23	24	26	27	28	29	31
6'5"	15	16	17	19	20	21	22	24	25	26	27	29	30

PESO INFERIOR AL NORMAL = MENOS DE 18.4 | PESO NORMAL = 18.5 - 24.9 | SOBREPESO = 2

Peso en Libras

260	270	280	290	300	310	320	330	340	350	360	370	380	390	400
51	53	55	57	59	61	63	65	67	69	71	72	74	76	78
49	51	53	55	57	59	61	63	64	66	68	70	72	74	76
48	50	51	53	55	57	59	61	62	64	66	68	70	72	73
46	48	50	52	53	55	57	59	60	62	64	66	67	69	71
45	46	48	50	52	53	55	57	59	60	62	64	65	67	69
43	45	47	48	50	52	53	55	57	58	60	62	63	65	67
42	44	45	47	49	50	52	53	55	57	58	60	62	63	65
41	42	44	46	47	49	50	52	53	55	57	58	60	61	63
40	41	43	44	46	47	49	50	52	53	55	56	58	59	61
39	40	41	43	44	46	47	49	50	52	53	55	56	58	59
37	39	40	42	43	45	46	47	49	50	52	53	55	56	58
36	38	39	41	42	43	45	46	48	49	50	52	53	55	56
35	37	38	39	41	42	44	45	46	48	49	50	52	53	54
34	36	37	38	39	41	42	44	45	46	48	49	50	52	53
33	35	36	37	39	40	41	42	44	45	46	48	49	50	51
33	34	35	36	38	39	40	41	43	44	45	46	48	49	50
32	33	34	35	37	38	39	40	41	43	44	45	46	48	49
31	32	33	34	36	37	38	39	40	42	43	44	45	46	48

5 - 29.9 | OBESIDAD = 30 - 39.9 | OBESIDAD SEVERA = MÁS DE 40 OBESIDAD OBESIDAD SEVERA

FECHA						
IMC						

## CÓMO PUEDE AYUDAR

Participar en el Desafío de la Campaña Su Peso Importa fue el primer paso, pero hay más formas todavía que puede usar para apoyar esta campaña y este esfuerzo. Ya ha recibido su manual de recursos y ya ha hecho una cita para hablar con su proveedor de salud. ¿Qué más puede hacer? No termina ahí. A continuación hay formas en las que puede ayudar a la Campaña Su Peso Importa.



### Aliente a Otros a Participar en el Desafío de la Campaña Su Salud Importa

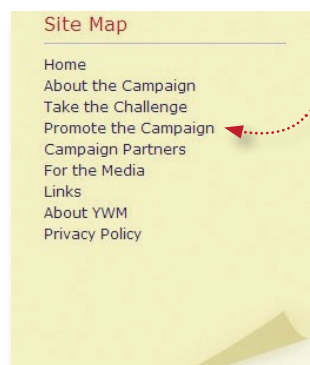
Si está leyendo este manual, usted ya está inscripto para el Desafío de la Campaña Su Peso Importa. Lo desafiamos a que aliente a otros a visitar [YourWeightMatters.org](http://YourWeightMatters.org) y participar en el Desafío.

### Ayude a Promover la Campaña Su Peso Importa

Después de iniciar el desafío, probablemente se dio cuenta de lo importante que este mensaje es para su salud. Necesitamos que nos ayude a informar a sus amigos, su familia y el público sobre la importancia del peso y la salud.

En el sitio de Internet de Su Peso Importa hemos creado una sección especial para que nos ayude a promover la campaña. Visite [YourWeightMatters.org](http://YourWeightMatters.org) y haga clic en "Promueva la Campaña" en la sección del mapa del sitio. Esta página le dará todas las herramientas y los recursos que necesita para ayudarnos a propagar nuestro mensaje. Por ejemplo:

- Ejemplos de artículos para enviar a otras organizaciones o compañías para inclusión en sus boletines y/o boletines electrónicos
- Ejemplos de publicaciones en redes sociales
- Su tarjeta de la Campaña Su Peso Importa
- Estandartes publicitarios descargables
- ¡y mucho más!







## Vaya a la Convención Anual de su Peso Importa

Participar en el Desafío de la Campaña es el primer paso para tratar el tema de su peso y mejorar su salud. A medida que avance en su proceso de adelgazamiento, la educación será clave para mejorar su salud. La Coalición de Acción Contra la Obesidad (OAC), fundadores de la Campaña Su Peso Importa, organiza un evento, titulado Convención Nacional de Su Peso Importa, creado para aquellos que estén interesados en aprender más sobre el peso y el impacto que tiene en la salud.

La Convención Nacional de Su Peso Importa fue creada para ser un ambiente donde las personas interesadas en estrategias para controlar el peso y mejorar la salud se sientan bienvenidas.



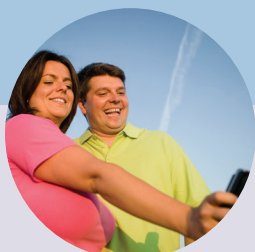
Para mayor información sobre la Convención Nacional de Su Peso Importa y para información sobre el lugar y las fechas de este año, por favor visite [YWMConvention.com](http://YWMConvention.com).

## Comparta su Experiencia con Nosotros

Después de la cita con su proveedor de salud, cuéntenos cómo está progresando en su esfuerzo para adelgazar. ¿Le ayudó el proveedor de salud a hacer un plan para adelgazar? ¿Ha visto algún resultado? ¿Habló con otros sobre la Campaña?

**Comparta su experiencia con nosotros, y envíela a [info@yourweightmatters.org](mailto:info@yourweightmatters.org).** ¡Le agradecemos sus comentarios!

# COMPARTA



## Conéctese con la Red Social de la Campaña

Manténgase conectado con la Campaña Su Peso Importa y aliente a otros a aprender más conectándose con la Campaña en Facebook, Twitter o Pinterest. Simplemente visite el sitio de la Campaña en [YourWeightMatters.org](http://YourWeightMatters.org), y al final de la página principal haga clic en un símbolo de las redes sociales.



# NOTAS

Por favor, use esta sección para escribir notas importantes sobre **SU SALUD.**

**Puede usar esta sección para incluir información sobre resultados de sus análisis, ejercicios favoritos, ideas, pensamientos, metas y mucho más.**





# COALICIÓN DE ACCIÓN CONTRA LA OBESIDAD (OAC)

La Campaña Su Peso Importa fue desarrollada por la Coalición de Acción Contra la Obesidad (OAC). OAC es una organización nacional sin fines de lucro 501(c)(3) de 50,000 miembros dedicada a darles voz a las personas afectadas por la enfermedad de la obesidad, ayudándolas en su camino hacia una buena salud por medio de educación, representación y apoyo. Nuestras prioridades son dar a conocer y mejorar el acceso a la prevención y el tratamiento de la obesidad, ofrecer educación basada en evidencia sobre la obesidad y sus tratamientos, luchar para eliminar el prejuicio y la discriminación asociadas con el peso, elevar la conversación sobre el peso y su impacto en la salud y ofrecer una comunidad de apoyo a las personas afectadas.

Para mayor información sobre OAC, visite [www.ObesityAction.org](http://www.ObesityAction.org) o contacte la Oficina Nacional al (800) 717-3117.



## RECURSOS DE OAC



# GRATIS

¡**Reciba** hoy mismo estos recursos y más en **ObesityAction.org**! ¡Es GRATIS!



*¡Su Peso Importa – Por su Salud!*

Una Campaña Nacional de Educación sobre el Peso y la Salud  
de la Coalición de Acción Contra la Obesidad.