

PATIENT EDUCATION



The American College of
Obstetricians and Gynecologists
WOMEN'S HEALTH CARE PHYSICIANS

La Salud de la Mujer • SP064

Control del peso

Aliméntese bien y manténgase en forma

Mantener un peso óptimo es bueno para su bienestar físico y mental. Tener buenos hábitos de alimentación y hacer ejercicio moderado son vitales para mantener un peso saludable y mantenerse en forma. El sobrepeso—pesar demasiado en relación con la estatura—es un problema para muchas personas. Si tiene sobrepeso, corre un mayor riesgo de padecer diferentes problemas médicos. La buena noticia es que puede reducir estos riesgos si adelgaza.

Este folleto explica

- cómo comprobar su peso
- los factores que influyen en el peso
- riesgos para la salud debido al sobrepeso
- cómo deshacerse del exceso de peso
- cómo mantener su peso

Compruebe su peso

El **índice de masa corporal (IMC)** es un recurso que se usa a menudo para medir la grasa corporal. Se basa en el peso y la estatura. Para determinar su IMC, use la calculadora en línea en www.nhlbisupport.com/bmi.

Una persona con un IMC de 18.5–24.9 tiene un peso normal. Una persona con un IMC de 25.0–29.9 tiene sobrepeso y una persona con un IMC de 30 o más se considera obesa. Casi un tercio de las mujeres en Estados Unidos son obesas.

Si tiene sobrepeso o está obesa, también debe medirse el tamaño de la cintura. La grasa adicional en el abdomen (cuerpo en forma de “manzana”) representa un riesgo mayor que la grasa en las caderas y los muslos (cuerpo en forma de “pera”). Para medirse la cintura, póngase de pie y coloque una cinta de medir alrededor de la cintura justo arriba de los huesos de la cadera. Tome la medida inmediatamente después de exhalar. Si el tamaño de la cintura es de 35 pulgadas o más, su riesgo de presentar ciertos problemas médicos

asociados con el sobrepeso es mayor (consulte “Riesgos para la salud debido al sobrepeso”).

Factores que influyen el peso

Todas las funciones del cuerpo—desde el desarrollo de las **células** hasta el movimiento de los músculos—necesitan energía. La energía se mide en **calorías**. Las calorías también miden la cantidad de combustible que contiene un alimento. El cuerpo solo usa la cantidad de calorías que necesita como energía. Las calorías restantes se almacenan como grasa en el cuerpo.

Consumir más calorías de las que se gastan es el factor más importante que contribuye al aumento de peso. Otros factores son los siguientes:

- **Edad**—Es normal aumentar un poco de peso a medida que envejecemos. Esto se debe a que es posible que ya no esté tan activa como cuando era más joven. Si no ajusta el consumo de alimentos, podría subir de peso. Incluso solo 100 calorías adicionales al día se pueden acumular y hacer que el peso de una persona llegue a ser excesivo.
- **Genes**—Los genes pueden afectar a una persona ya sea de manera directa o indirecta. Algunas personas tienen trastornos genéticos que causan obesidad. Otras tienen una mayor tendencia a tener sobrepeso o ser obesas ya que estos estados predominan en sus familias.
- **Embarazo**—Después de tener un bebé, una mujer podría no perder todo el peso que aumentó durante el embarazo. Cuando esto ocurre con cada embarazo, el peso se sigue acumulando.

Riesgos para la salud debido al sobrepeso

Muchos problemas médicos graves están asociados con el sobrepeso o la obesidad. La **enfermedad cardiovascular** es el nombre que se ha asignado a una variedad de condiciones que implican el corazón y los vasos sanguíneos. La **diabetes** es una enfermedad en la que el nivel de **glucosa** (azúcar) en la sangre es demasiado alto. En el tipo más común de diabetes (diabetes de tipo 2), las células del cuerpo son resistentes a los efectos de una **hormona** que se llama **insulina**. La insulina es la sustancia química del cuerpo que transporta la glucosa a las células del cuerpo.

Tanto la enfermedad cardiovascular como la diabetes están relacionadas con un problema médico que se llama el **síndrome metabólico**. El síndrome metabólico es una combinación de factores que consiste en presión arterial alta, niveles reducidos del **colesterol** “beneficioso”, una medida de la cintura de por lo menos 35 pulgadas (en las mujeres) y niveles más altos de lo normal de glucosa y **triglicéridos** en la sangre. Se considera que tiene el síndrome metabólico si tiene por lo menos tres de estos factores.

Además de la enfermedad cardiovascular y la diabetes, el sobrepeso y la obesidad están asociados con otros problemas médicos, como los siguientes:

- Enfermedad de la vesícula biliar
- Ciertos tipos de cáncer, como el cáncer del **endometrio**, el seno, el colon y la vesícula biliar; la obesidad también puede aumentar el riesgo de presentar cáncer ovárico.
- **Apnea del sueño**
- Enfermedad de las articulaciones
- **Infertilidad**

El exceso de peso también puede afectar el embarazo. Las mujeres con sobrepeso o que están obesas tienen una mayor tendencia a padecer de diabetes y presión arterial alta durante el embarazo que las mujeres con peso normal. También es más probable que estas mujeres tengan un **parto por cesárea**.

Cómo deshacerse del exceso de peso

Si tiene sobrepeso o está obesa, adelgazar le ofrecerá muchos beneficios para su salud y bienestar. Incluso una pérdida modesta de peso de 5% a 10% del peso corporal puede surtir un efecto positivo.

Para adelgazar, debe gastar más calorías de las que consume. Puede lograrlo haciendo ejercicio regularmente y adoptando un programa de alimentación saludable. Adelgazar de esta manera casi siempre se logra gradualmente. Piense en adelgazar como un cambio en el estilo de vida. Una vez que baje de peso, debe tratar de mantener el peso que logró. Aunque puede adelgazar más rápidamente con una dieta drástica, la intención de esas dietas no es producir un efecto permanente. Es más probable que vuelva a aumentar el peso que perdió cuando adelgaza con una dieta drástica que cuando adopta cambios duraderos en su estilo de vida.

Nutrición

Alimentarse bien debe ser el primer paso para adelgazar. Es importante recibir los **nutrientes** que el cuerpo necesita para reponer el tejido desgastado y proporcionar energía. El sitio web “MyPlate” (www.choosemyplate.gov), o Mi plato, del Departamento de Agricultura de EE. UU., puede ayudarle a planear una dieta balanceada. El sitio ofrece un programa que se llama “SuperTracker” para llevar un registro de su dieta que toma en cuenta su edad, sexo, estatura, peso y actividad física y le indica la cantidad que debe consumir de cada uno de estos cinco grupos de alimentos:

1. Granos
2. Vegetales
3. Frutas
4. Productos lácteos
5. Alimentos con proteínas

MyPlate también le facilita recordar lo que debe comer en cada comida. La mitad del plato debe consistir en frutas y vegetales. En la otra mitad debe haber granos y alimentos con proteína. Trate de que por lo menos la mitad de los granos que consuma sean granos integrales (por ejemplo, pan de trigo integral, arroz integral y avena). Consuma más alimentos que sean naturalmente bajos en grasa, como leche baja en grasa o descremada, muchos tipos de pescado y vegetales de hojas verdes. Limite el consumo de alimentos procesados bajos en grasa. Muchas veces las galletas y las papitas bajas en grasa tienen mucha azúcar y sal para realzar el sabor. Lea las etiquetas detenidamente (consulte el cuadro “Cómo leer las etiquetas de los alimentos”).

Consuma menos alimentos que contienen mucha azúcar y grasa. Una manera sencilla de reducir las calorías y la cantidad de azúcar que consume es evitar las bebidas con azúcar, como las gaseosas y el té endulzado.

Adelgazar no solo se trata de lo que consume sino cuánto consume. Controlar las porciones es muy importante. Cuando trate de adelgazar, preste atención a la cantidad total de calorías que consume. Consuma cantidades más pequeñas de todos los alimentos. Por ejemplo, una porción de 3 onzas de carne o ave es del tamaño de un paquete de barajas. Una cucharada de mantequilla es aproximadamente del tamaño de una ficha de póquer.

Ejercicio

Hacer ejercicio regularmente ofrece muchos beneficios. Promueve la salud en general, mejora el bienestar mental y ayuda a mantener un peso óptimo. Además, aumenta la resistencia así como la flexibilidad y la fortaleza muscular. El ejercicio puede ayudar a aliviar los síntomas de depresión y ansiedad en algunas personas. El riesgo de padecer de una enfermedad del corazón, cáncer del colon y diabetes disminuye con actividad física regular.

Hacer suficientes actividades físicas no quiere decir que tenga que inscribirse en un gimnasio ni practicar un deporte. Las caminatas rápidas son una forma sencilla y económica de mantenerse físicamente activa. También es una buena manera de adelgazar. Según un estudio extenso de personas que adelgazaron y mantuvieron un peso óptimo, caminar fue el ejercicio que con más frecuencia informaron hacer.

La gente que ha adelgazado y ha mantenido un buen peso hace 60–90 minutos de una actividad de intensidad moderada casi todos los días de la semana. No es necesario hacer todo este ejercicio a la vez. Por ejemplo, puede hacer 20–30 minutos tres veces al día. El cuadro “Actividades físicas comunes” indica algunos ejemplos de actividades físicas moderadas y vigorosas.

Es buena idea hablar con su proveedor de atención médica antes de comenzar un programa de ejercicio. Si es obesa, está embarazada, tiene más de 50 años o alguna enfermedad y no se ha ejercitado por un

Cómo leer las etiquetas de los alimentos

Todos los alimentos empaquetados deben estar claramente etiquetados con la información de los nutrientes. Leer todas las etiquetas de los alimentos le asegurará tomar mejores decisiones. La etiqueta le indicará la cantidad de calorías y nutrientes que hay en cada porción.

Tamaño de la porción: La cantidad de grasa en una porción. La información en la etiqueta se refiere a esta cantidad de comida.

Calorías: La cantidad de energía que provee el alimento.

Nutrientes: Una lista de los nutrientes que contiene el producto. Los nutrientes que a menudo aparecen aquí son grasa (saturadas y trans), colesterol, sodio, carbohidratos (fibra dietética y azúcar) y proteína.

Grasa total: La cantidad de grasa en una porción.

Grasas saturadas: Este tipo de grasa proviene principalmente de la carne y los productos lácteos. Esta grasa tiende a solidificarse cuando está fría, como por ejemplo la mantequilla o manteca de cerdo. La manteca, el aceite de palma y el aceite de coco también son grasas saturadas.

Grasas trans: Este es un tipo de grasa saturada. Las grasas trans se forman cuando los aceites líquidos se convierten en grasas sólidas, como en la manteca o la margarina en barras. Este proceso se hace para que los alimentos duren más y sepan mejor. Las mantecas vegetales, algunas margarinas, las galletas de soda y dulces, y las golosinas como los chips de papa contienen grasas trans.

Porcentaje de valores diarios: El porcentaje de nutrientes que aporta este producto basado en el aporte diario recomendado (ADR), que es la cantidad que debe consumir de este nutriente todos los días. Se basa en una dieta de 2,000 calorías.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración: 1 paquete (28g)	
Raciones por Envase: 1	
Cantidad por Ración	
Calorías	100 Cal. Grasa 10
%Valor Diario*	
Grasa Total	1g 2%
Grasa Sat.	.5g 2%
Grasa Trans	0g
Colesterol	0g 0%
Sodio	450mg 19%
Carb. Total	22g 7%
Fibra Dietética	2g 8%
Azúcares	0g
Proteínas	3g
Vitamina A	0% • Vitamina C 0%
Calcio	0% • Hierro 3%
*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Sat	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carb. Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa	9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4

tiempo, hable con su proveedor de atención médica para comenzar gradualmente un programa seguro de ejercicio.

Actividades físicas comunes

Las actividades moderadas son aquellas en las que se acelera más de lo normal la respiración y la frecuencia cardíaca pero todavía puede conversar:

- Caminar rápidamente (una milla en 15 minutos) o dar caminatas en montañas
- Trabajar a una intensidad leve en el jardín (rastrillar hojas, echar hojas en bolsas o usar una cortadora de césped)
- Jugar activamente con niños
- Correr en bicicleta (menos de 10 mph)

Las actividades vigorosas son aquellas en que la frecuencia cardíaca es aún más alta y respira demasiado rápido como para poder conversar:

- Trotar o correr
- Nadar estilo libre
- Practicar esquí nórdico
- La mayoría de los deportes competitivos (fútbol americano, baloncesto o balompié)

Medicamentos

A algunas personas les resulta difícil adelgazar mediante dieta y ejercicio solamente (consulte el cuadro “¿Por qué me cuesta trabajo adelgazar?”). Si su IMC es mayor de 30, o si el IMC es de por lo menos 27 y tiene ciertos problemas médicos, como diabetes o una enfermedad del corazón, es posible que con medicamentos pueda adelgazar. Estos medicamentos se deben usar junto con un plan de alimentación saludable y una actividad física regular.

Hay varios tipos de medicamentos para adelgazar aprobados por el gobierno que están disponibles con receta médica. Cada uno actúa de una forma diferente en el cuerpo y produce distintos efectos secundarios. Su proveedor de atención médica puede aconsejarle el tipo de medicamento mejor para usted y las maneras para afrontar los efectos secundarios.

Cirugía

Si la dieta y el ejercicio no dan resultado, un tipo especial de cirugía, la **cirugía bariátrica**, puede ser una opción para las personas muy obesas (con un IMC de 40 o mayor) o con un IMC entre 35 y 39 que también tienen problemas médicos peligrosos provocados por la obesidad. La cirugía bariátrica puede dar lugar a una pérdida considerable de peso. De esta manera se reduce el riesgo de presentar los problemas médicos graves asociados con la obesidad.

La cirugía bariátrica se puede dividir en dos tipos principales: 1) aquella que reduce la cantidad de alimento que retiene el estómago (que se llama cirugía restrictiva) y 2) la que cambia la manera en que los intestinos absorben los alimentos (que se llama cirugía de absorción deficiente). Cada tipo de cirugía conlleva diferentes beneficios, riesgos e índices de éxito sobre los cuales debe hablar en detalle con su proveedor de atención médica. La pérdida de peso con la cirugía restrictiva tiende a ser lento y constante, mientras que la pérdida de peso con la cirugía de absorción deficiente puede ser más rápida y considerable.

Los riesgos de la cirugía bariátrica son entre otros los siguientes:

- Pérdida de los jugos estomacales en el abdomen
- Lesión a otros órganos, como el bazo
- Desgaste de la banda o las grapas que se usan en la cirugía
- Infección
- Complicaciones de la **anestesia**
- Muerte

Esta cirugía produce efectos a largo plazo en el cuerpo, como cambios en los hábitos de evacuación intestinal y en los patrones de alimentación. No se debe someter a esta cirugía a menos que esté comprometida a hacer cambios en el estilo de vida, como restringir su dieta y hacer ejercicio regularmente. Puede ser que tenga que tomar vitaminas y suplementos con minerales, como vitamina B₁₂ y hierro, por el resto de su vida. Si se somete a una cirugía para adelgazar, debe posponer quedar embarazada durante 12–24 meses después de la cirugía, cuando ocurre la pérdida más acelerada de peso.

Cómo mantener su peso

Mantener un buen peso puede ser más difícil que adelgazar. Conservar un peso saludable requiere un compromiso a largo plazo para alimentarse bien y hacer ejercicio. Necesita elegir opciones de alimentos saludables, consumir porciones moderadas e incorporar una actividad física en su rutina diaria. La mayoría de la gente que adelgaza y mantiene un buen peso lleva una dieta baja en grasa y calorías. También mantienen un alto nivel de actividad física. Además, las siguientes estrategias pueden ayudarle a mantener la pérdida de peso que logró:

- Desayune todos los días.
- Pésele por lo menos una vez a la semana.
- Mire menos de 10 horas de televisión a la semana.
- Haga un promedio de 1 hora de ejercicio al día.

¿Por qué me cuesta adelgazar?

Muchas mujeres dicen que es difícil para ellas adelgazar. Independientemente del grado en que reduzcan el consumo de alimentos y cuánto ejercicio hagan, aún no pueden deshacerse del exceso de peso. ¿Qué está pasando? Los expertos que estudian este problema han propuesto varios motivos diferentes para explicar por qué adelgazar es difícil en algunas mujeres.

- Falta de sueño. Dormir menos de 6–8 horas cada noche puede estar asociado con niveles más altos de grasa corporal.
- Un nivel preestablecido del cuerpo. Algunos estudios indican que el cuerpo regula la cantidad de grasa que almacena para mantener un intervalo determinado de peso, lo que se llama “nivel preestablecido”. Cuando consume menos calorías que la cantidad que acostumbra, puede adelgazar. Sin embargo, cuando deja de consumir menos calorías, vuelve a aumentar las libras que bajó y vuelve a tener el peso original. La idea del nivel preestablecido se usa para explicar por qué el seguir una dieta no es una buena estrategia para bajar de peso permanentemente.
- Pérdida muscular. Con la edad tendemos a perder músculo. El músculo quema calorías a un ritmo más acelerado que la grasa. A medida que se pierde músculo, las calorías se queman más lentamente. Si no consume menos calorías a medida que se aproxima a la edad mediana, puede subir de peso.
- Hormonas. Las hormonas femeninas **estrógeno** y **progesterona** pueden influir en la manera en que se almacena y distribuye la grasa en el cuerpo. Las hormonas que controlan el apetito también ya se han

descubierto. Los niveles de estas hormonas pueden cambiar según el tipo de alimento que se consume y la hora del día en que lo consume.

Hable con su proveedor de atención médica si tiene dificultad para adelgazar y no puede mantener un buen peso. También puede probar una o varias de las siguientes estrategias:

- No comience una dieta que realmente no pueda adoptar durante el resto de su vida. Si planea seguir un plan determinado solo hasta que adelgace y después reanudar los hábitos “normales” de alimentación, podría volver a aumentar todo el peso que perdió.
- Cambie su rutina de ejercicio. Alterne ejercicios que mejoran la resistencia, como caminar rápidamente o correr en bicicleta, con ejercicios que aumentan la masa muscular, como el levantamiento de pesas.
- Duerma por lo menos de 8 a 9 horas todas las noches.
- En lugar de reducir las porciones de todos los alimentos, consuma porciones más grandes de alimentos bajos en calorías, como vegetales, ensaladas y sopas a base de caldo, y porciones menores de alimentos altos en grasa y calorías, como papitas fritas, postres y carnes con mucha grasa. Comer una ensalada antes de una comida puede ayudarle a satisfacer el hambre y reducir la cantidad de calorías que consume. El registro SuperTracker puede ayudarle a identificar dónde puede agregar más alimentos bajos en calorías y dónde puede reducir las opciones que contienen más grasa.

Por último...

La clave para controlar el peso es adoptar buenos hábitos de alimentación y hacer ejercicio regularmente. Consuma alimentos con muchos nutrientes pero bajos en calorías. Seleccione un ejercicio que le guste hacer e incorpórelo en su rutina diaria. Haga que una dieta balanceada y el hacer ejercicio sean hábitos a largo plazo. Disfrutará de los beneficios durante el resto de su vida.

Glosario

Anestesia: Alivio del dolor mediante la pérdida de la sensación.

Apnea del sueño: Trastorno que se caracteriza por interrupciones en la respiración durante el sueño que puede causar otros problemas médicos.

Calorías: Unidades de calor que se usan para expresar el combustible o el valor de energía del alimento.

Células: Las unidades más pequeñas en las estructuras del cuerpo; los componentes básicos de todas las partes del cuerpo.

Cirugía bariátrica: Procedimientos quirúrgicos que causan la pérdida de peso para el tratamiento de la obesidad.

Colesterol: Sustancia natural que actúa como uno de los componentes básicos de las células y hormonas que ayuda a transportar la grasa por los vasos sanguíneos para usarse o almacenarse en otras partes del cuerpo.

Diabetes: Enfermedad en la que los niveles de azúcar en la sangre son demasiado altos.

Endometrio: El revestimiento del útero.

Enfermedad cardiovascular: Enfermedad del corazón y de los vasos sanguíneos.

Estrógeno: Hormona femenina que se produce en los ovarios.

Genes: Segmentos del ADN que contienen las instrucciones para el desarrollo de los rasgos de una persona y controlan los procesos del cuerpo. Los genes son las unidades básicas de la herencia que se pueden transmitir de los padres a sus crías.

Glucosa: Azúcar que está presente en la sangre y representa la fuente principal de combustible del cuerpo.

Hormona: Sustancia que elaboran las células o los órganos del cuerpo que controlan las funciones de las células y los órganos. Un ejemplo de una hormona es el estrógeno, que controla la función de los órganos reproductores femeninos.

Índice de masa corporal (IMC): Número que se calcula a partir de la estatura y el peso y que se usa para determinar si el peso de una persona se encuentra por debajo de lo normal, si es normal o si la persona tiene sobrepeso o es obesa.

Infertilidad: Padecimiento en que la mujer no puede quedar embarazada tras 12 meses sin usar ningún tipo de anticonceptivo.

Insulina: Hormona que reduce los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre.

Nutrientes: Sustancias que nutren y que se obtienen de los alimentos a través de vitaminas y minerales.

Parto por cesárea: Parto de un bebé a través de una incisión quirúrgica en el abdomen y útero de la madre.

Progesterona: Hormona femenina que se produce en los ovarios y prepara el revestimiento del útero para el embarazo.

Síndrome metabólico: Combinación de factores, como presión arterial alta, circunferencia de la cintura de 35 pulgadas o mayor, niveles de glucosa más elevados de lo normal, niveles de colesterol “benéfico” más bajos de lo normal y niveles elevados de grasa en la sangre (triglicéridos) que contribuyen tanto a la diabetes como a las enfermedades del corazón.

Triglicéridos: Forma de grasa corporal que se encuentra en la sangre y los tejidos. Niveles elevados de triglicéridos están asociados con enfermedades cardiovasculares.

Este Folleto Educativo para Pacientes fue elaborado por el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (American College of Obstetricians and Gynecologists). Diseñado para ayudar a los pacientes, presenta información actualizada y opiniones sobre temas relacionados con la salud de las mujeres. El nivel de dificultad de lectura de la serie, basado en la fórmula Fry, corresponde al grado escolar 6to a 8vo. El instrumento de Evaluación de Idoneidad de Materiales (Suitability Assessment of Materials [SAM]) asigna a los folletos la calificación “superior”. Para asegurar que la información es actualizada y correcta, los folletos se revisan cada 18 meses. La información descrita en este folleto no indica un curso exclusivo de tratamiento o procedimiento que deba seguirse, y no debe interpretarse como excluyente de otros métodos o prácticas aceptables. Puede ser apropiado considerar variaciones según las necesidades específicas del paciente, los recursos y las limitaciones particulares de la institución o tipo de práctica.

Derechos de autor junio de 2013 por el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (American College of Obstetricians and Gynecologists). Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación podrá reproducirse, almacenarse en un sistema de extracción, publicarse en Internet, ni transmitirse de ninguna forma ni por ningún método, sea electrónico, mecánico, de fotocopiado, grabación o de cualquier otro modo, sin obtener previamente un permiso por escrito del editor.

ISSN 1074-8601

Las solicitudes de autorización para hacer fotocopias deben dirigirse a: Copyright Clearance Center, 222 Rosewood Drive, Danvers, MA 01923.

Para pedir Folletos de Educación de Pacientes en paquetes de 50, sírvase llamar al 800-762-2264 o hacer el pedido en línea en sales.acog.org.

The American College of Obstetricians and Gynecologists
409 12th Street, SW
PO Box 96920
Washington, DC 20090-6920