



Sabemos cuidarlo.



CENTRO DE ATENCIÓN TELEFÓNICA AL BENEFICIARIO OSPAT

0800-999-1656 24 HS

OSPAT CENTRAL

Florida 15 Piso 6°
Ciudad Autónoma de Buenos Aires (C1005 MAD)
www.ospat.com.ar

¿Te interesan éste y otros temas?

Hemos preparado distintos talleres de prevención sobre estos temas:

cu **Cáncer de Cuello de Útero**

cm **Cáncer de Mama**

cc **Cáncer Colorectal**

ht **Hipertensión**

di **Diabetes**

tq **Tabaquismo**

¿CÓMO ACCEDO A ESTOS PROGRAMAS?

CONSULTÁ A LA DELEGACIÓN DE OSPAT
MÁS CERCANA A TU DOMICILIO



¿Conocés los riesgos del Sobrepeso y la

OBESIDAD?

*No es un problema de belleza.
Es un problema de salud porque
puede ponernos en grave riesgo.
Cuidarnos a nosotros mismos es una
buena receta para prevenirlos.*



¿La OBESIDAD es una enfermedad?

Puede ser una enfermedad en casos graves, pero siempre es una condición crónica que no se cura, aunque puede detenerse y necesita un control de por vida.

La sobrealimentación, la calidad no-saludable de lo que se ingiere y la vida sedentaria dan cuenta del 99% de sus causas.

¿A qué riesgo expone el sobrepeso y la OBESIDAD?

Entre sus principales efectos para la salud se encuentran el aumento del riesgo cardiovascular, el desarrollo de diabetes, de accidentes cerebro vasculares, hipertensión arterial, ciertos tipos de cáncer y otras patologías, así como la disminución de la esperanza de vida. También implican una menor calidad de vida y dificultades en el desenvolvimiento diario y social.

En Argentina, casi la mitad de la población adulta y un cuarto de la población infantil tienen sobrepeso y obesidad.

¿HAY TRATAMIENTO PARA EL CONTROL DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD?

El tratamiento más trascendental es CAMBIAR EL ESTILO DE VIDA. Comer variado y con moderación, ponerse en movimiento y decidir no fumar son las claves.

Además, un profesional te indicará dieta y un programa de ejercicio. A veces también es importante recurrir a un taller grupal o a tratamiento farmacológico.

¿Cómo cambio mi estilo de vida?

COMER VARIADO Y CON MODERACIÓN ES UNA BUENA COSTUMBRE. Además, algunos consejos para todos:

- *Antes que snacks o galletitas, es preferible consumir variedad de panes, cereales, harinas, féculas y legumbres.*
- *Antes que postres o golosinas, comer diariamente frutas y verduras de todo tipo y color.*
- *En todas las edades de la vida es importante consumir diariamente leche, yogur o quesos. En un plan de descenso del peso, los lácteos deben ser de bajo contenido graso.*
- *Comer una amplia variedad de carnes magras rojas y blancas, siempre retirando la grasa visible.*
- *Preparar las comidas con aceite preferentemente crudo y evitar la grasa para cocinar.*
- *Disminuir el consumo de azúcar y sal.*
- *Reemplazar bebidas artificiales por agua y jugos naturales*

HACER ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR ES FUNDAMENTAL. COMO MÍNIMO TRES VECES POR SEMANA. Algunas sugerencias:

- *Caminar al aire libre a paso ligero por lo menos 30 minutos por día.*
- *Andar en bicicleta.*
- *Aumentar la cantidad de cuadras que caminás habitualmente. Si tomás colectivo, bajar una o varias paradas antes.*
- *Iniciar una actividad deportiva, como nadar, por ejemplo.*

¡ELEGIR NO FUMAR!

¿CÓMO PUEDO PREVENIR EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD EN LOS INTEGRANTES DE MI FAMILIA?

Quien prepara las comidas en casa, tiene la oportunidad de cuidar a los integrantes de la familia preparándoles comidas saludables. Y mucho mejor si se trata de comida casera compartida entre seres queridos.

¿Cuándo debo CONSULTAR AL MÉDICO?

En casa es posible observar varias señales:

1. Relacionar tu peso con tu altura: por ejemplo, si medís 1,70cm, tu peso debería estar entre 60 y 70kg. Si midieras 1,90cm tu peso debería estar entre 80kg y 90kg, etc. Atención: esto te da solamente una pauta...
2. Medí el diámetro de tu cintura: debe ser menor a 80cm en las mujeres y menor de a 90cm en los hombres.

SI CAMINÁS 30 MINUTOS DIARIOS 5 VECES POR SEMANA

- Mejorarás tu circulación sanguínea
- Evitarás infartos
- Reducirás el colesterol
- Aclararás tu mente
- Tenés mejor humor
- Controlas tu presión arterial
- Descansás mejor
- Bajás de peso