

Trastornos psiquiátricos



Un trastorno psiquiátrico puede complicar sus esfuerzos para bajar de peso, ¡pero no significa que no puede hacerlo! Aquí se ofrecen algunas sugerencias:

- Si piensa que necesita tratamiento por una afección psiquiátrica, hable con su prestador de atención primaria.
- Trabaje conjuntamente con sus prestadores de atención médica y psiquiátrica para asegurarse de que esté recibiendo tratamiento eficaz para su trastorno.
- No deje de tomar los medicamentos sin hablarlo con su prestador de atención médica.
- Algunos medicamentos psiquiátricos producen el aumento de peso. Pídale al prestador de atención médica o psiquiátrica que vea si está tomando algún medicamento que produce el aumento de peso. En tal caso, pregunte sobre las alternativas que existen.
- El control del peso y la salud mental simultáneamente puede ser delicado. Está bien hacer cambios lentamente y a su propio ritmo.
- Siempre ayuda contar con el apoyo de otros. Pida ánimo a las personas que usted piensa que desean ayudar. La participación en sesiones grupales puede ser útil para obtener el apoyo.

