

## Condiciones Psiquiátricas

**Los problemas de salud mental pueden complicar los esfuerzos para bajar de peso. Muchos veteranos encuentran maneras de administrar su peso a pesar de estas condiciones. Aquí tiene algunas sugerencias:**



- Hable con su equipo de cuidado primario si quiere asistencia manejando el estrés en su vida.
- Trabaje con su equipo de cuidado médico para atender sus necesidades.
- Siempre hable con su equipo de cuidado médico antes de comenzar o dejar de tomar medicamentos.
- Pregúntele a su equipo si alguno de sus medicamentos causan aumento de peso. Si es así, pregunte sobre alternativas.
- Gestionar su peso puede ayudarle a mejorar su salud mental. Bajar de peso toma tiempo. Realice cambios poco a poco y a su propio ritmo.
- Si alguien está preparando sus comidas, hágales saber acerca de sus metas de peso y calorías. Los miembros del equipo MOVE!® pueden hablar con quien prepara sus comidas.
- Es bueno obtener apoyo de otras personas. Las sesiones de grupo pueden proporcionar ese apoyo.