



MOVE!
Orientación

Hágase Cargo De Su Salud

Veteranos que están preparados y equipados para manejar sus condiciones de salud pueden mejorar su bienestar.

En esta sesión, usted podrá:

1. Considerar que es importante en su vida y cómo afecta su salud en general.
2. Aprender cómo el programa MOVE! puede apoyar sus objetivos de salud y de control de peso.
3. Decidir si es ahora el momento adecuado para trabajar en el control de peso. Si lo es, elija el siguiente paso: participe en el programa MOVE! o comience a trabajar en el control de peso de forma independiente.



Su Misión y Propósito

¿Qué es lo que más le importa? ¿Para qué vive usted?

¿Cómo se relaciona su salud con lo que más le importa?

Su Visión De La Salud

¿Por qué es el control de peso importante para usted ahora?

Si no hiciera ningún cambio y siguiera viviendo su vida como hasta ahora, ¿Cómo sería su vida dentro de 3-5 años?

Si logras manejar mejor tu peso y tu salud, ¿Cómo será diferente tu vida en 3 a 5 años?

Su Enfoque

Existen estrategias que han sido probadas para ayudarle a controlar su peso y mejorar su salud. En MOVE! aprenderá sobre cómo utilizar estas estrategias y cuáles funcionan mejor para usted.

Estrategias Para Controlar Su Peso

Identifica tus razones para querer controlar tu peso.	Establezca metas que pueda alcanzar.
Come de manera inteligente para reducir las calorías extra.	Mantente físicamente activo.
Haga cambios en su estilo de vida que pueda mantener.	Pétese al menos una vez a la semana; lo mejor es hacerlo a diario.
Mantén un registro diario de lo que comes y de tu actividad física.	Pida a su familia, amigos y al equipo de MOVE! el apoyo que necesita.
Haz cambios que te ayuden a lograr lo que más te importa.	¡Celebra tu progreso!

Posibles preocupaciones

Algunas personas pueden haber tenido momentos en los que han ido a los extremos para perder peso. Por ejemplo, pueden haber limitado severamente sus alimentos, vomitado o usado medicamentos como laxantes. Otros pueden haber tenido momentos en los que con frecuencia comían o hacían ejercicio en exceso. Si tiene problemas con alguno de estos o le están causando problemas, ¡deje que, el programa, MOVE! o su equipo de atención médica lo conozcan. Hay apoyo y servicios adicionales disponibles.

MOVE! Programa De Control De Peso Para Veteranos

MOVE! se asocia con usted para apoyar su salud integral y lo que más les importa. Aprenda las estrategias para una alimentación saludable, y como mantenerse activo aumentara su capacidad y confianza para alcanzar sus objetivos de salud.

La evidencia está en...

Los veteranos que participan constantemente en las sesiones de MOVE! y se mantienen comprometidos de principio a fin tienen más probabilidades de perder peso y mantenerlo a largo plazo. Muchos veteranos ven mejoración en otras condiciones crónicas como alta presión arterial, diabetes y dolor.

"!Si necesitas perder peso y crees que no puedes hacerlo, dale una oportunidad a MOVE! No vayas un par de veces y lo dejes. Continúa participando y estarás contento con los resultados." - Chuck, perdió 30 libras

Opciones Flexibles Del Programa

Tiene opciones para comunicarse con un médico de MOVE! y los materiales del programa que son mejor para usted. Las opciones pueden variar según la facilidad.

Grupo

La mayoría de los Veteranos participan en los grupos de MOVE!, consideran que es útil escuchar a los demás sobre lo que funciona. Grupos dirigidos por médicos se reúnen regularmente y siguen un formato de discusión estructurado. Puede haber opciones virtuales.

Individual

Algunos veteranos tienen visitas individuales con un medico en persona, por vídeo, por teléfono, o mediante mensajes seguros.

TeleMOVE! y Control de Peso L2

TeleMOVE! y L2 son programas de telesalud en el hogar que consisten en 90 sesiones para personas que prefieren revisar los materiales de forma independiente, con llamadas telefónicas periódicas con un médico para evaluar sus metas.

Herramienta de Apoyo

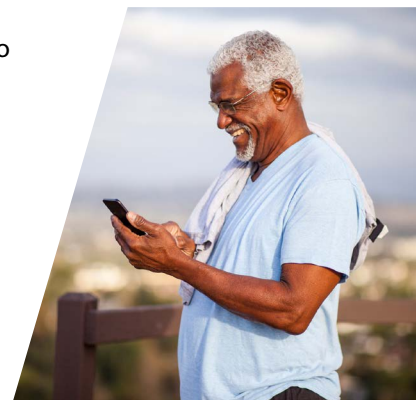
Estas son herramientas que pueden ser utilizadas con las opciones anteriores. Cuando se utilizan solas, no son opciones de participación del programa.

MOVE! Coach App

La aplicación MOVE! Coach ofrece educación sobre el control de peso y herramientas para monitorear progreso. <https://mobile.va.gov/app/move-coach>

Mensajes de Annie

Annie es una herramienta de autocuidado que ofrece mensajes de texto motivacionales diarios y recordatorios para el seguimiento independiente de metas. <https://mobile.va.gov/app/annie-veterans>



Puede ser que le hayan referido a MOVE! porque está considerando la posibilidad de tomar medicamentos para controlar el peso o someterse a una cirugía bariátrica/metabólica. La alimentación saludable y actividad física apoya estas opciones de tratamiento. Hable con su proveedor de atención médica y el equipo de MOVE! para tener más información.

Trabajaré en el control de peso por mi cuenta.

Comenzaré por hacer estos cambios de alimentación saludable y actividad física.

Puedo seguir mi progreso con estas herramientas. (Ejemplos: Annie, registro escrito, registros en línea de My HealthVet, y aplicaciones).

Consideraré la posibilidad de trabajar en el control de peso en ____ mes(es).

Información específica sobre su localidad