



Involúcrese en su cuidado de salud



A lo largo de su camino para perder peso, usted y su equipo de atención médica pueden necesitar tratar un problema de salud relacionado con su peso. Este problema de salud puede ser el resultado de un aumento de peso previo y, una vez que se presente, puede dificultar la pérdida de peso. Además, a veces los medicamentos utilizados para tratar los problemas de salud también pueden dificultar la pérdida de peso.

Es importante que hable con su equipo de atención médica sobre todos los aspectos de su cuidado, incluyendo sus objetivos de pérdida de peso. Juntos, pueden decidir cambiar partes de su programa de tratamiento, incluyendo el tratamiento de sus problemas de salud relacionados.

Por ejemplo, muchos problemas médicos mejorarán con la pérdida de peso. Es posible que usted y su equipo decidan posponer el inicio o el añadir un nuevo medicamento o la realización de un procedimiento con la esperanza de que su condición mejore a medida que pierda peso. Del mismo modo, si está tomando un medicamento que puede causar un aumento de peso, su médico puede prescribirle otro medicamento que no tenga ese efecto no deseado.

Problemas médicos asociados con el aumento de peso

Muchos problemas de salud son comunes en personas que están sobrepeso

Diabetes y Prediabetes

La diabetes es una condición crónica (a largo plazo). Cuando se tiene diabetes, el nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto. La diabetes impide que el cuerpo convierta los alimentos en energía. Por eso es posible que se sienta cansado y agotado, especialmente después de comer. También es más probable que desarrolle otros problemas de salud. Estos incluyen problemas de los pies, los ojos, el corazón y los riñones

El sobrepeso aumenta el riesgo de padecer diabetes de tipo 2. Con esta forma de diabetes, las células de su cuerpo tienen problemas para usar la insulina. Esta "resistencia a la insulina" no sólo aumenta los niveles de azúcar en la sangre, sino que puede causar más daño a su cuerpo. Con el tiempo, el páncreas puede perder su capacidad de producir suficiente insulina, lo que eleva aún más los niveles de azúcar en la sangre.

Si tiene prediabetes, su nivel de azúcar en la sangre es más alto de lo normal, pero no tan alto como para ser considerado como diabetes. Aproximadamente una de cada cuatro personas con prediabetes desarrollará diabetes de tipo 2 dentro de los tres años siguientes al diagnóstico de prediabetes.

La pérdida de peso mediante una alimentación sana y el aumento de la actividad física puede mejorar la respuesta del cuerpo a la insulina y el control de los niveles de azúcar en la sangre. A su vez, esto puede reducir el riesgo de pasar de la prediabetes a la diabetes. Estos cambios en el estilo de vida saludable también pueden ayudar a las personas con diabetes a controlar mejor su azúcar en la sangre.

Presión Arterial Alta

A veces llamada hipertensión, la presión arterial alta es común en personas con sobrepeso. Con el tiempo, la presión arterial alta puede dañar las arterias, el corazón y los riñones y puede provocar enfermedades cardíacas y derrames cerebrales. Las opciones de tratamiento incluyen una dieta saludable, aumento de la actividad física y medicamentos para reducir la presión arterial.



Colesterol Alto

El colesterol alto suele estar relacionado con una dieta demasiado alta en colesterol y grasas saturadas o con una enfermedad hereditaria que causa niveles elevados de colesterol. El colesterol alto aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas y derrames cerebrales. Las opciones de tratamiento incluyen una dieta saludable, aumentar la actividad física y posiblemente tomar medicamentos para reducir el colesterol.

Acidez estomacal/reflujo de ácido

El sobrepeso, especialmente en el estómago y la cintura, puede causar reflujo de ácido, cuando el ácido del estómago se lava e irrita la garganta y el pecho. Esta afección suele denominarse acidez estomacal. El reflujo ácido también puede causar tos, dolor de garganta, un sabor amargo en la boca o en la parte posterior de la garganta, y ardor y presión en el pecho. El reflujo ácido que se produce con frecuencia o durante mucho tiempo también puede causar daños en el esófago (el tubo entre la garganta y el estómago), el esmalte dental, el mal aliento, problemas para tragar y el asma. Perder peso puede ayudar a aliviar el reflujo ácido y sus síntomas, al igual que reducir el consumo de alcohol o de tabaco.

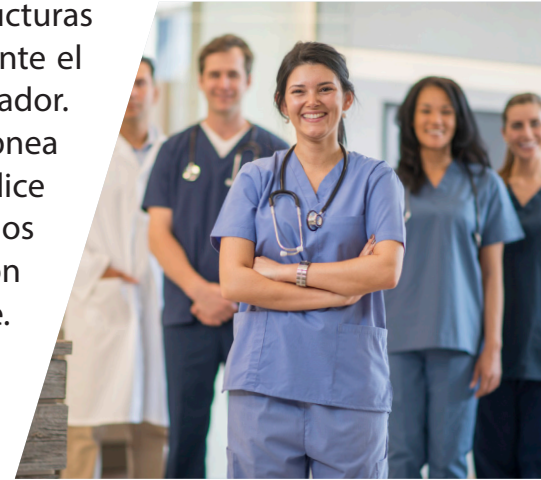
Artritis

Aunque el sobrepeso no causa directamente la artritis, puede empeorarla. El peso extra pone más tensión en ciertas articulaciones, como las rodillas. Esta tensión puede hacer que las articulaciones se inflamen o se desgasten antes. El dolor articular resultante puede hacer que usted sea menos activo, lo que puede llevar a un aumento de peso aún mayor. Esto se convierte en un círculo vicioso: perder peso puede ayudar a romper este ciclo.

Apnea del Sueño

En algunas personas, especialmente las que tienen sobrepeso, las estructuras de la garganta pueden bloquear parcialmente el paso del aire durante el sueño. Esto estrecha el pasaje y dificulta la respiración y el sueño reparador. A veces, todo el pasaje de aire puede bloquearse. Esto se denomina apnea del sueño. Como los pulmones no reciben suficiente aire, el cerebro le dice al cuerpo que se despierte lo suficiente como para tensar los músculos y desbloquear el pasaje de aire. Con un fuerte jadeo, la respiración comienza de nuevo. Este proceso puede repetirse a lo largo de la noche.

Existen varios tratamientos para la apnea del sueño. Perder peso puede ayudar a mejorar la condición. Otros tratamientos incluyen el uso de una boquilla, el uso de una máquina de presión de aire positiva continua (o CPAP) y la cirugía. Si no se trata, la apnea del sueño puede causar fatiga, presión arterial alta y enfermedades pulmonares y cardíacas.



Hígado graso no alcohólico

El hígado graso es cuando las reservas de grasa aumentan en el hígado. El hígado puede ser dañado y puede agrandarse. Muchas personas se sienten bien y no tienen síntomas, pero algunas desarrollan un daño hepático grave que puede llevar a una insuficiencia hepática. Además, las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares y la diabetes son más comunes en las personas con hígado graso.

El hígado graso suele presentarse en personas con un alto nivel de azúcar en la sangre, obesidad o colesterol alto. La pérdida de peso ayuda a disminuir la cantidad de grasa que se deposita en el hígado y puede retrasar el proceso de daño de las células hepáticas.

Enfermedades Cardíacas

El sobrepeso puede aumentar la carga de trabajo del corazón y contribuir a problemas cardíacos y circulatorios como ataques cardíacos, insuficiencia cardíaca y coágulos de sangre.

Cáncer

El sobrepeso y la obesidad se han asociado con un mayor riesgo de desarrollar al menos 10 cánceres diferentes.

Medicamentos y el peso

Desafortunadamente, algunos tratamientos comunes para estas y otras condiciones pueden causar un aumento de peso o dificultar la pérdida de peso.

Condición	Medicamentos
Diabetes	El aumento de peso es un efecto secundario común para las personas que toman insulina u otros medicamentos para la diabetes de uso común. Sin embargo, existen otros medicamentos para la diabetes que pueden promover la pérdida de peso y ayudar a reducir o incluso eliminar la dosis de insulina.
La presión arterial alta	Varios de los medicamentos utilizados para tratar la hipertensión arterial pueden contribuir al aumento de peso y a la fatiga; otros tienen menos probabilidades de promover el aumento de peso. Perder tan sólo 10 libras puede disminuir la presión arterial y puede reducir la cantidad de medicamentos que necesita para mantenerla controlada.
Colesterol alto	Algunos medicamentos utilizados para tratar el colesterol alto pueden promover la resistencia a la insulina y aumentar los niveles de azúcar en la sangre. Sin embargo, la pérdida de peso puede reducir las dosis necesarias para controlar el colesterol.
Artritis	Algunos tratamientos que alivian el dolor de la artritis, como las píldoras o las inyecciones de esteroides, pueden provocar un aumento de peso y elevar el nivel de azúcar en la sangre.
Salud Mental	Algunos medicamentos antipsicóticos recetados para el trastorno bipolar, la esquizofrenia y el trastorno de estrés postraumático pueden causar un aumento de peso. Algunos medicamentos antidepresivos también pueden provocar un aumento de peso.
Hormonal	Algunas terapias de reemplazo hormonal, esteroides y medicamentos anticonceptivos pueden provocar un aumento de peso y dificultar la pérdida de peso.
Dolor	Algunos medicamentos de venta libre, como el naproxeno sódico, contienen altos niveles de sodio, lo que hace que retenga agua.

Puede haber alternativas para estos medicamentos. Hable con su equipo de atención médica si cree que sus medicamentos pueden contribuir al aumento de peso. Nunca deje de tomar un medicamento sin hablar primero con su equipo de atención médica, pero hágales saber sus preocupaciones.

Participe en el cuidado de su salud

Le recomendamos fuertemente que asuma un papel activo cuando visite a su equipo de atención médica. Para sacar el máximo provecho de su visita, planifique las preguntas que quiere hacer y las cosas que quiere discutir. Comparta cualquier preocupación que tenga sobre su cuidado, especialmente si cree que puede estar afectando sus objetivos de pérdida de peso. Por último, asegúrese de salir de la visita con información sobre sus afecciones, tratamientos y lo que puede hacer para controlarlas.

A continuación, le presentamos algunas formas de participar más en su atención médica y aprovechar al máximo su próxima visita.

Antes de su visita:

- Escriba sus preguntas y preocupaciones sobre la salud.
- Lleve una lista de todos los medicamentos que toma, incluyendo vitaminas y suplementos.
- Obtenga más información en www.veteranshealthlibrary.org y www.myhealth.va.gov, especialmente sobre los medicamentos que toma y que pueden promover el aumento de peso.

Durante su visita:

- Traiga a un familiar, amigo o cuidador para que le ayude a recordar lo que usted y su equipo discuten.
- Comparta sus preguntas, problemas y preocupaciones con su equipo al principio de su visita.
- Cuénteles a su equipo sobre sus enfermedades/hospitalizaciones anteriores, medicamentos y cualquier problema que pueda estar experimentando.
- Dígame a su equipo sus objetivos - lo que más le importa sobre su salud - así como sus necesidades y preferencias de tratamiento.
- Trabaje con su equipo para crear un plan de tratamiento que aborde sus necesidades y pida participar en la toma de decisiones sobre su atención.
- Conozca sus medicamentos y por qué los toma, y pida instrucciones escritas e información para llevar a casa.
- Pídale a su equipo que aclare cualquier cosa que le resulte confusa y que hable si tiene alguna preocupación o cree que algo anda mal.
- Pregunte cuándo y cómo obtendrá los resultados de las pruebas y los tratamientos adicionales.

Después de su visita:

- Revise la biblioteca de salud de los veteranos y mi HealthVet.
- Dígame a su equipo si tiene problemas para seguir su plan de cuidado, o si hay un cambio en sus condiciones o su salud.
- Considere las formas en que puede cumplir con su plan, como utilizar sistemas de recordatorio de medicamentos y registros de seguimiento, o informar a otros sobre sus metas y planes.
- Asegúrese de llevar un registro y celebrar el progreso hacia sus metas!