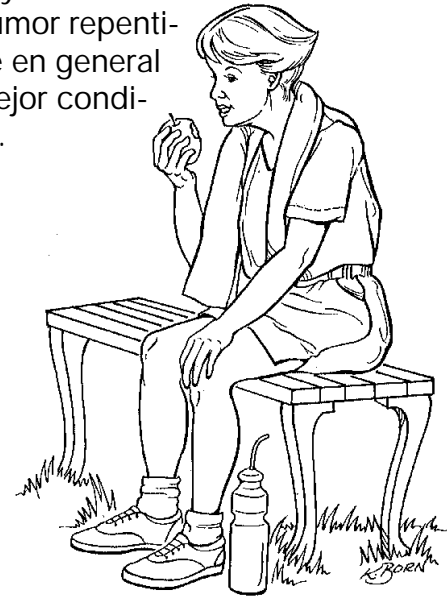


¿Cómo puedo controlar mi peso?

Su corazón estará más sano si usted llega a un peso saludable y lo mantiene, y no sube y baja de peso como un yo-yo. Si ha podido bajar de peso, ¡felicidades! Ha reducido la carga de trabajo de su corazón y ha disminuido su riesgo de tener problemas del corazón. Debería sentirse orgulloso de su éxito.

Mantenerse sin el peso extra puede ser tan difícil como bajar de peso. Con frecuencia sentirá la tentación de volver a sus viejas costumbres. Seguir su nuevo tipo de vida saludable requiere dedicación. Pero cuando lo haga, puede que note que tiene más auto-control en cuanto a la comida, que se siente más fuerte, que tiene mejores hábitos ali-

menticios y menos cambios de humor repentinos, y que en general está en mejor condición física.



¿Qué pasa si vuelvo a mis viejas costumbres?

Una caída es un pequeño error o es volver a sus hábitos anteriores. Eso puede pasarle cuando tiene un mal día y come de más o no hace ejercicio. Una recaída es cuando vuelve a sus hábitos anteriores por varios días o semanas.

- Recuerde que tener una caída o recaída no es fracasar. Puede volver al camino.
- Piense bien si lo que tiene es hambre (ruiditos en el estómago) o sólo quiere comer (antojos mentales).
- Cuando tenga un antojo, ponga un contador de minutos en 15 minutos o haga otra cosa antes de comer. Eso le enseñará a posponer el deseo de comer.
- Responda a las situaciones estresantes de manera más saludable. En vez de comer, camine rápidamente, encuentre un nuevo pasatiempo o cálmese a través de la meditación.

¿Qué pasa cuando llegue a un peso saludable?

- Después de llegar a un peso saludable, añada unas 200 calorías de alimentos saludables y bajos en grasa, a su consumo diario promedio.
- Si sigue bajando de peso una semana después, añada otros cientos de calorías.
- Si cambia la cantidad de ejercicio que hace, haga cambios apropiados en su consumo de alimentos.
- Anote lo que come y cuánto ejercicio hace, para determinar qué cambios sean necesarios.

¿Cómo puedo mantenerme en un peso saludable?

- Recuerde que comer con criterio no quiere decir “ponerse a dieta”. Sólo quiere decir comer cantidades más pequeñas de algunos alimentos y comer con menos frecuencia los alimentos con mucha grasa y calorías.
- Tenga siempre alimentos con poca grasa y calorías en su casa. Haga una lista de los alimentos que va a comprar y no vaya de compras cuando tenga hambre.
- Planifique todas sus comidas. Cuando vaya a una fiesta o coma fuera, decida por adelantado lo que puede hacer para que le sea más fácil comer correctamente.
- En una mesa de buffet, seleccione con cuidado. En casa de amigos, controle sus porciones.
- Cuando tenga hambre entre comidas, tome un vaso de agua o coma una fruta pequeña y no entre a la cocina.
- Cuando realmente tenga mucho antojo de una comida alta en calorías, coma una pequeña cantidad en lugar de resistir hasta rendirse y luego comer de más. Si no cree que puede conformarse comiendo sólo un poquito, no coma nada.
- ¡Manténgase activo! No abandone su plan de actividad física.
- Encuentre un(a) compañero(a) para hacer ejercicio o una clase de ejercicio para ayudarlo a seguir interesado(a).

¿Cómo puedo aprender más?

1. Hable con su médico, enfermera u otro profesional de salud. Si tiene enfermedad del corazón o ha tenido un ataque al cerebro, es posible que otros miembros de su familia también tengan un riesgo más alto. Es importante que ellos hagan cambios ahora mismo para disminuir su propio riesgo.
 2. Llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721), o visite americanheart.org/espanol para aprender más sobre las enfermedades del corazón.
 3. Para más información sobre los ataques al cerebro, llame al 1-888-4-STROKE (1-888-478-7653) o visítenos en línea, en StrokeAssociation.org.
- Tenemos varias otras hojas informativas y folletos para ayudarlo en tomar decisiones más saludables para reducir su riesgo, manejar las enfermedades o cuidar a un ser querido.
- El conocimiento es poder, entonces ¡Aprenda y Viva Más!

¿Tiene preguntas o comentarios para su doctor o enfermera?

- Tómese unos minutos para escribir sus propias preguntas para la próxima vez que visite a su proveedor de servicios de salud. Por ejemplo:

¿Qué pasa si comienzo a subir de peso?

¿Cómo puede ayudarme mi familia?

Sus contribuciones a la Asociación Americana del Corazón o a la Asociación Americana de los Ataques al Cerebro proveen fondos para la investigación científica, que hace posibles publicaciones como ésta.

©1995-2003, 2004 American Heart Association.
How Can I Manage My Weight?

American Heart Association® 
Aprenda y Viva Más™