



Dr. Alejandro Ayala Zúñiga
Médico Especialista en Medicina Familiar

Nombre del Paciente:

Revisión de su Peso

La guía de práctica clínica para control de sobrepeso y obesidad, establece que el paciente debe completar un objetivo de mantenimiento de peso, pérdida del mismo o pérdida de grasa corporal.

Recuerde que el índice de masa corporal es una medida de baja calidad para identificar si una persona tiene o no obesidad.

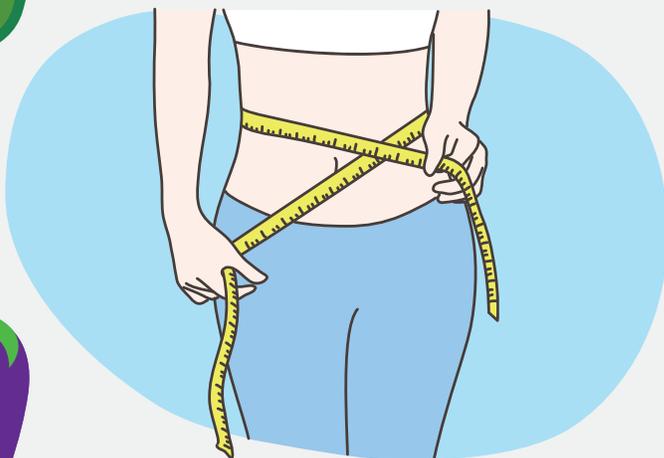
El objetivo primario siempre será estar metabólicamente bien; es decir el nivel de glucosa, colesterol, triglicéridos, colesterol hdl, colesterol hdl en óptimas condiciones, no tener daño en la retina, en el corazón, cerebro, intestino, riñones, venas y pies.

Posteriormente el objetivo de la pérdida de grasa corporal, seguido del peso corporal y por último la cintura y cadera.

No te desespere si no pierdes tu peso como lo esperas, piensas o deseas:

El mantenerse es correcto; ¡ya ganamos!

El objetivo de pérdida de peso puede ser desde gramos hasta 4 kgs, pérdidas superiores no son mala idea, sin embargo se relacionan con mayor tasa de rebote:



- Midase una vez por semana, en ayunas, sin ropa si tiene los pies sudados limpielos con una toalla.
- Mida su cintura al realizar espiración, la cintura es la parte más estrecha por encima del ombligo y registre, sin ropa de por medio.
- Mida su cadera, es la parte más ancha entre los glúteos y su cadera y registre, (Sin ropa de por medio entre la cinta métrica y su piel)

******Consiga una báscula con impedanciometría; recomiendo báscula tipo TANITA u marca OMRON; o acuda con personal calificado con dicho instrumental. (vea tutorial para su uso)**



Dr. Alejandro Ayala Zúñiga
Médico Especialista en Medicina Familiar

Nombre del Paciente:



El objetivo de la asociación americana de Diabetes, AHA, ATPIV, y otras más es la pérdida de peso, lo cual repercutirá de forma positiva y sostenida en los objetivos terapéuticos de la glucosa (azúcar), colesterol, triglicéridos, ldl, hdl incrementando la supervivencia, mejorando la calidad de vida, capacidad aeróbica, mejorando el tejido nervioso, piel y disminuyendo la expresión de genes relacionados con enfermedades genéticas e incluso Cáncer.

Acuda de forma mensual con su médico!!

El éxito del control de peso depende de los buenos seguimientos e incluso, se comenta en el manual de la escuela Americana de Diabetes; el éxito para el control del peso es directamente proporcional al número de visitas de su paciente con el doctor.