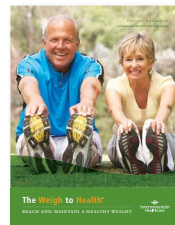


Su peso, sus medicamentos: recursos saludables

En los últimos años, los médicos han observado que algunos medicamentos (incluso varios que se recetan con frecuencia para tratar trastornos psiquiátricos) pueden contribuir al aumento de peso. Este folleto le brinda recursos para ayudarle a vigilar y controlar su peso. ¿Cuál es el objetivo? **Que usted obtenga el máximo beneficio de su tratamiento médico, mientras mantiene y mejora su estado general de salud.**

¿Dónde puede obtener ayuda?

- **Su psiquiatra, enfermero titulado de práctica avanzada psiquiátrica (PMHNP, por sus siglas en inglés) o médico de cabecera.**
 - Su psiquiatra o PMHNP puede hablar con usted sobre qué medicamentos pueden estar contribuyendo a su problema de peso, además de otras opciones con medicamentos o sin ellos. Este proveedor de tratamiento también puede hablar con usted sobre algunas maneras para ayudarle a controlar el peso.
 - Su médico de cabecera (también conocido como “su médico particular”) tiene un buen panorama de su estado de salud y estilo de vida y puede ayudarle a elaborar un plan de control de peso que sea efectivo para usted.
 - Por favor, hable tanto con su médico de cabecera como con su psiquiatra o PMHNP psiquiátrico sobre cualquier medicamento para bajar de peso.
- **Un nutriólogo titulado (RD, por sus siglas en inglés).** Un RD puede enseñarle sobre nutrición, ayudarle a elegir alimentos y vigilar (y ayudar a celebrar) su avance. Pídale a su médico que le recomiende a un RD o busque alguno en su área, accediendo a: intermountainhealthcare.org/services/nutrition-services
- **Un programa estructurado.** Este es un buen momento para echar un vistazo a algún curso o programa de control de peso.
 - **Programa “Weight to Health” de Intermountain.** Mediante sesiones individuales y de grupo, Weigh to Health le brinda información, apoyo, y herramientas para ayudarle alcanzar y mantener un peso saludable, y una vida saludable. Algunos temas incluyen ejercicio, planificación de alimentos, control de estrés e imagen corporal negativa. Este programa puede estar cubierto por su seguro sin la necesidad de copago. Para encontrar el programa Weigh to Health en su área, visite intermountainhealthcare.org/services/nutrition-services/services/weight-to-health-nutrition-program. Pregunte a su proveedor por el folleto [The Weigh to Health](#).
 - **Otros programas comunitarios.** También hay varios programas adicionales como Weight Watchers o grupos de ejercicio. Su médico quizá pueda asesorarlo sobre otros programas o grupos en su área.



OTROS RECURSOS EN LÍNEA

- **The American Dietetic Association (ADA)**
Información nutricional
eatright.org
- **American Heart Association**
Actividad física
heart.org/en/healthy-living/fitness
- **Centers for Disease Control (CDC)**
Nutrición y actividad física
cdc.gov/nccdphp/dnpa
- **National Institutes of Health**
Información para el control de peso
win.niddk.nih.gov
- **National Institutes of Health**
Objetivos para un peso sano
nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt
- **New USDA guidelines**
Consejos para ayudarle a planear las comidas
choosemyplate.gov
- **Weight Watchers**
Varios centros de atención en Utah (llame al 1-800-729-8746)
weightwatchers.com
- **23 ½ Hours**
Un video de YouTube sobre lo más importante que usted puede hacer por su salud
goo.gl/zVZPM

LIBROS

- *Eat, Drink and Be Healthy.* Walter C. Willett, MD (Harvard School of Public Health). Simon & Schuster, 2001.
- *Mayo Clinic on Healthy Weight: Answers to Help You Achieve and Maintain the Weight That's Right for You.* Donald P. Hensrud (editor). Mayo Clinic, 2000.
- *A Healthier You.* United States Health and Human Services, 2005.
- *The Culprit and The Cure.* Steven Aldna. Maple Mountain Press, 2004.
- *Mindless Eating: Why We Eat More Than We Think.* Brian Wansink, Ph.D. Random House Publishing Group, 2010.
- *Intuitive Eating: A Revolutionary Program that Works.* Evelyn Tribole and Elyse Resch. St. Martin's Griffin, 2003.
- *The Volumetric Eating Plan: Techniques and Recipes for Feeling Full on Fewer Calories.* Barbara Rolls. Morrow Cookbooks, 2005.

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.

© 2012–2020 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. Puede obtener más información en intermountainhealthcare.org. MH0065 – 08/20 (Spanish translation 08/20 by CommGap)