



Al tomar acción para crear tu plan de tratamiento junto con tu proveedor de servicios de salud (HCP), estás mejorando tu salud total, incluyendo tu bienestar físico y emocional.

Tu proveedor de servicios de salud será tu aliado para ayudarte a lo largo de tu camino hacia el bienestar en el control de peso.

Da el primer paso hoy mismo y habla con tu proveedor de servicios de salud.

Para obtener más información y recursos relacionados con la obesidad, visita [diabetes.org/es/Obesidad](https://diabetes.org/es/Obesidad).

respaldado con orgullo por



# Cambiamos la forma en que hablamos sobre la **obesidad**.

Aquí tienes algunas sugerencias para conversar con tu proveedor de servicios de salud en tu próxima visita:

## Solicita una visita para hablar exclusivamente sobre la obesidad:

- Pregunta sobre las siguientes mediciones de peso, incluyendo qué son y cuáles deberían ser tus metas:
  - Peso corporal
  - Índice de masa corporal (IMC)
  - Composición corporal
  - Circunferencia de la cintura
  - Relación cintura-cadera y/o relación cintura-altura
- ¿Existen otros factores, como condiciones de salud o medicamentos que tomo, que afectan mi peso?
- ¿A qué problemas de salud me expone mi peso?

## Habla sobre tu plan de tratamiento, incluyendo:

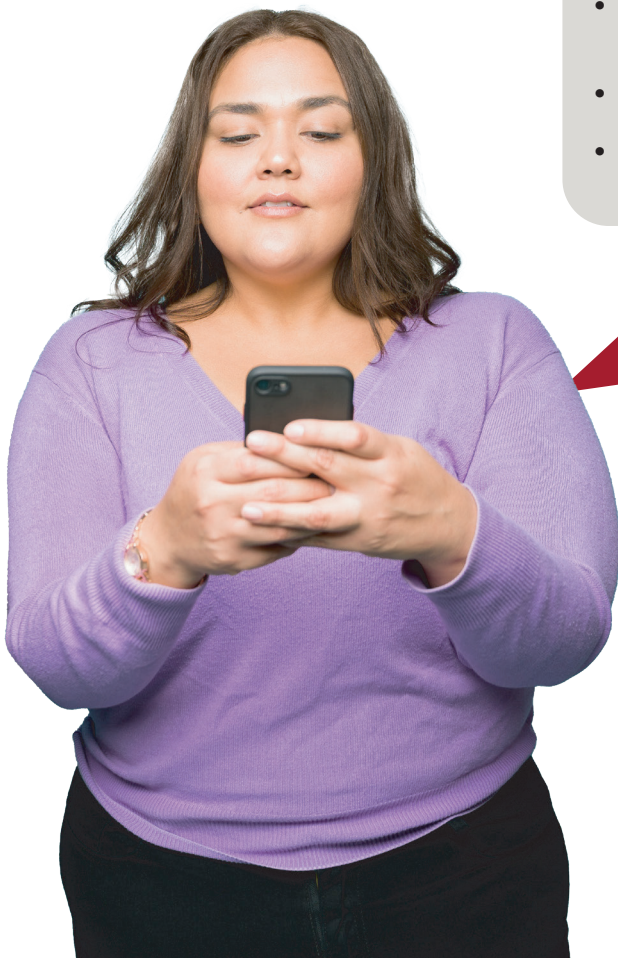
- ¿Qué es importante para ti respecto a tu salud y su peso corporal?
- Metas realistas para perder peso
- Un plan de alimentación y derivación a un(a) dietista
- Riesgos y beneficios de:
  - Medicamentos
  - Opciones quirúrgicas
- Actividad física: incluye lo que puedes y no puedes hacer
- Grupos de apoyo para la pérdida de peso o herramientas que puedan ayudar

## También puedes preguntar:

- ¿Qué puedo hacer para sentirme mejor durante mi camino hacia la pérdida de peso? ¿Y qué puedo hacer para sentirme mejor que no esté relacionado con la pérdida de peso? (Como pasar tiempo con tus seres queridos, meditar o simplificar tu rutina diaria).
- ¿Cómo puedo gestionar mi bienestar emocional?  
¿Sería útil consultar a un especialista en salud mental?
- ¿Existen recursos en nuestra comunidad que puedan ayudarme a alcanzar un peso saludable?

## ¿A quién de mi equipo de atención puedo dirigirme con preguntas sobre:

- Efectos secundarios de los medicamentos o cirugía (antes y después)
- Cobertura del seguro
- Si mi medicamento no está disponible





Utiliza este espacio para anotar las respuestas y tomar notas de tu conversación con tu proveedor de servicios de salud.