REMOVIENDO DESIGUALDADES DE LAS MUJERES CON DISCAPACIDADES DENTRO DE LA SALUD

2005 Volumen 1, Numero 1

CENTER FOR RESEARCH ON WOMEN WITH DISABILITIES

# MANEJAR EL PESO

**Buenas razones para perder peso si está obesa:**

- **El nivel del colesterol puede mejorar.**
- **La presión sanguínea puede bajar.**
- **Se puede controlar el nivel de azúcar mejor.**
- **Puede reducir el riesgo de enfermedades cardiacas.**

**¿Sabía que...hasta una pérdida de peso modesta de sólo 5-10% de su peso total puede traerle mejoramientos a su salud?**

## ¡SOLAMENTE LOS HECHOS!

- La proporción de obesidad entre las mujeres quienes tienen limitaciones físicas o discapacidades es de dos veces más que las mujeres en general.
- Más de un tercio de mujeres con limitaciones físicas tienen un peso sano, a comparación con casi la mitad de mujeres sin limitaciones físicas.
- La mayoría de programas de pérdida de peso no están dirigidos a la clase de problemas únicos que las mujeres con limitaciones físicas enfrentan.
- Guías clínicas reconocidas por el manejo de peso tampoco dirigen la situación que encaran aquellas mujeres limitadas en su habilidad a ser físicamente activas.
- Los Colegios de Medicina raramente enseñan el manejo de peso o la promoción de la buena salud a mujeres con limitaciones físicas.
- Las oficinas médicas raramente disponen de una báscula de plataforma (¡casi todo veterinario tiene una!) y por consecuencia no son capaces de monitorear el peso de la gente que no puede pararse.

"Cada día me miro en el espejo y digo, 'Quiero tener un peso sano. Sí PUEDO controlar lo que como.'"

## CONSEJOS DE MUJERES CON LIMITACIONES FÍSICAS:

- **Coma por lo menos 5 frutas y verduras al día; esto realmente ayuda.**
- **Lea las etiquetas y cuente las calorías y los carbohidratos.**
- **Comience su día con un desayuno alto en fibra.**
- **Al cambiar su dieta, enfóquese en aquellas cosas positivas que planea agregar (más frutas, verduras, fibra, agua) en lugar de concentrarse en aquéllas que tendrá que eliminar.**
- **Beba suficiente agua cada día.**
- **Reduzca la medida de sus porciones.**
- **Cada día tome tiempo para hacer cualquier forma de ejercicio que pueda.**
- **Para tener éxito, póngase metas realistas. Por ejemplo: "dos veces esta semana comeré una manzana en vez de comer galletas para mi refrigerio."**

Center for Research on Women with Disabilities
Baylor College of Medicine
Houston, TX
1-800-44-CROWD
www.bcm.edu/crowd

Esta publicación se hizo posible por una donación del Houston Endowment, Inc.

BCM
Baylor College of Medicine

## MAS CONSEJOS DE MUJERES CON LIMITACIONES FÍSICAS:

•Hable con otras mujeres con limitaciones físicas acerca de cómo ellas mantienen un peso saludable.

•Si usted usa una silla de ruedas pero no tiene acceso a una báscula de plataforma, monitoree su peso midiendo ciertas partes del cuerpo como la cintura, los muslos, y el antebrazo, o use una pieza de ropa como una blusa o un par de pantalones para comparar sus medidas.

•Reduzca la comida grasosa y frita.

•Trate de sustituir una barra de proteína o una bebida baja en calorías pero alta en nutrición por una comida varias veces a la semana.

•Por un mes mantenga todos los días un diario de la comida que consume y semanalmente un record de su peso conjuntamente con sus medidas y discuta los resultados con el proveedor del cuidado de su salud.

•Siga moviéndose; haga cualquier cosa que ayude a la digestión de su comida y a la circulación sanguínea, como impulsar su silla de ruedas sobre terreno escabroso, disfrutar del sexo, y reírse fuertemente.

"Mi secreto es evadir las 3 P's, la pasta, las papas (blancas), y el pan. Pero el chocolate oscuro – ¡ése sí que es mi salvador!"

## ¿PUEDE CONTESTAR 'SÍ' A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS?:

1. ¿Decide usted qué comida se prepara en su hogar?
2. ¿Come por lo menos 5 frutas y verduras diariamente?
3. ¿Lee usted las etiquetas para aprender algo acerca de los ingredientes en la comida empacada?
4. ¿Limita la cantidad de grasa en su dieta?
5. ¿Come regularmente?
6. ¿Ha recibido información de un dietista u otro proveedor del cuidado de la salud sobre sus necesidades nutritivas?
7. Si un proveedor del cuidado de la salud le ha recomendado una dieta, ¿la sigue usualmente?

### SI USTED ES UNA MUJER CON UNA LIMITACIÓN FÍSICA Y ES:

- Áfrico americana o méxico americana
- Entre las edades de 45 y 64 años
- Severamente limitada en actividades físicas
- Con un ingreso bajo o viviendo bajo el nivel de pobreza
- Incapaz de cocinar para si misma
- Tomando medicinas cuyo efecto secundario es el aumento de peso, como las esteroides

**...puede correr el riesgo de tener problemas de sobrepeso.**

## DÓNDE CONSEGUIR INFORMACIÓN ADICIONAL:

How do you know if you are overweight or obese? Calculate your body mass index at

http://www.nhlbisupport.com/bmi/

Obesity and weight loss, U.S. Department of Health and Human Services (800) 994-WOMAN (9662)

http://www.4woman.gov/faq/weightloss.htm

Healthy Eating Tips, Centers for Disease Control and Prevention http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/tips/index.htm

Delicious Decisions, American Heart Association http://www.deliciousdecisions.org/