



011-4619-0210/0208
Obra Social del Personal Mosaista

La prevención es una herramienta
Importante para curar.



Quirno Nº 89 – (1406) C.A.B.A. y delegaciones
en el interior del País.

Superintendencia de Servicios de Salud
Av Pte. Roque Sáenz Peña Nº530
Te: 0800-222-72583 - www.sssalud.gov.ar



Consultanos sobre este y otros temas

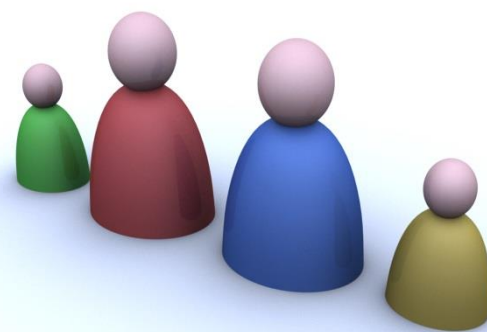
**Hemos preparado distintos programas
de prevención**

**¿CÓMO ACCEDO A ESTOS
PROGRAMAS?**



**Comunicandote
a nuestras líneas
telefónicas**

0800-999-1255



Obesidad

No es un problema de estética.
Es un problema de salud, porque el sobrepeso
puede acarrear graves riesgos y trastornos en
nuestra salud. Cuidarnos nosotros mismos es una
buena receta para prevenirlos.

Consulta en la delegación
más cercana de O.S.P.M.
a tu domicilio



La OBESIDAD es una enfermedad

Puede ser una enfermedad en casos graves, pero siempre es una condición crónica que no se cura, aunque puede detenerse y necesita un control de por vida.

La sobrealimentación, la calidad no-saludable de lo que se ingiere y la vida sedentaria dan cuenta del 99% de sus causas.

¿Hay tratamiento para el control del sobrepeso y

El tratamiento más trascendental es CAMBIAR EL ESTILO DE VIDA. Comer variado y con moderación, ponerse en movimiento y decidir no fumar son las claves.

Además, un profesional te indicará dieta y un programa de ejercicio. A veces también es importante recurrir a un taller grupal o a tratamiento farmacológico.

¿A qué riesgo expone el sobrepeso y la OBESIDAD

Entre sus principales efectos para la salud se encuentran el aumento del riesgo cardiovascular, el desarrollo de diabetes, de accidentes cerebro vasculares, hipertensión arterial, ciertos tipos de cáncer y otras patologías, así como la disminución de la esperanza de vida. También impactan una menor calidad de vida y dificultades en el desenvolvimiento diario y social.

En Argentina, casi la mitad de la población adulta y un cuarto de la población infantil tienen sobrepeso y obesidad.



Cómo cambio mi estilo de vida?

COMER VARIADO Y CON MODERACIÓN ES UNA BUENA COSTUMBRE. Además, algunos consejos para todos:

- Antes que snacks o galletitas, es preferible consumir variedad de panes, cereales, harinas, féculas y legumbres.
- Antes que postres «golosinas», comer diariamente frutas y verduras de todo tipo y color.
- En todas las edades de la vida es importante consumir diariamente leche, yogur o quesos. En un plan de descenso del peso, los lácteos deben ser de bajo contenido graso.
- Comer una amplia variedad de carnes magras rojas y blancas, siempre retirando la grasa visible.
- Preparar las comidas con aceite preferentemente crudo y evitar la grasa para cocinar.
- Disminuir el consumo de azúcar y sal.
- Reemplazar bebidas artificiales por agua y jugos naturales.

HACER ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR ES FUNDAMENTAL, COMO MÍNIMO TRES VECES POR SEMANA. Sugerencias:

- Caminar al aire libre a paso ligero por lo menos 30 minutos por día.
- Andar en bicicleta.
- Aumentar la cantidad de cuadras que caminás habitualmente. Si tomás colectivo, bajar una o varias paradas antes.
- Iniciar una actividad deportiva, como nadar, por ejemplo.

ELEGIR NO FUMAR



¿Cómo puedo prevenir el sobrepeso y la OBESIDAD en los integrantes de mi familia?

Quien prepara las comidas en casa, tiene la oportunidad de cuidar a los integrantes de la familia preparándoles comidas saludables. Y mucho mejor si se trata de comida casera compartida entre seres queridos.

¿Cuándo debo CONSULTAR AL MÉDICO?

En casa es posible observar varias señales:

- Relacionar tu peso con tu altura: por ejemplo, si midís 1.70cm, tu peso debería estar entre 60 y 70kg. Si midieras 1.90 mts tu peso debería estar entre 80 y 90kg, etc. Atención: esto te da solamente una pauta....
- Medí el diámetro de tu cintura: debe ser menor a 80cm en las mujeres y menor de 90cm en los hombres.

SI CAMINAS 30 MINUTOS DIARIOS 5 VECES POR SEMANA

- Mejorarás tu circulación sanguínea
- Evitarás infartos
- Bajas el colesterol
- Aclarás tu mente
- Tenés mejor humor
- Controlás tu presión arterial
- Descansás mejor
- Bajas de peso

