



hábitos saludables

Dieta, condición física y ejercicio. Los últimos consejos aparecen en todas las revistas y en todos los programas de entrevistas. Y sin embargo, incluso con tanta atención sobre estilos de vida más saludables, más del 60 por ciento de los adultos de los Estados Unidos – y más del 22 por ciento de nuestros hijos – tienen sobrepeso o son obesos.

Estas estadísticas alarmantes pueden atribuirse a estilos de vida más sedentarios y a que tenemos un mayor acceso a alimentos muy procesados. Pero independientemente de la causa, el aumento de peso es una preocupación creciente, una preocupación que puede afectar más que la balanza.

Reduzca el peso, reduzca el riesgo

Tener sobrepeso o ser obeso se ha relacionado con un aumento del riesgo de sufrir distintas afecciones. Y, aunque el sobrepeso posiblemente no sea la causa, hace que el control de estas afecciones sea más difícil.

- Presión arterial alta
- Enfermedad cardiovascular, incluidas la enfermedad de las arterias coronarias y el derrame cerebral
- Diabetes tipo 2
- Enfermedad de la vesícula biliar
- Apneas del sueño y problemas respiratorios
- Algunas formas de cáncer, incluido el cáncer de colon, de seno y de próstata

La buena noticia es que se puede perder peso y mejorar la salud; perder aunque sea 5 por ciento del peso corporal puede reducir los riesgos de la salud para las enfermedades relacionadas con el peso.

Si tiene sobrepeso, consulte con el médico acerca de iniciar un programa de bienestar que incluya:

- Una dieta balanceada: asegúrese de preocuparse por los nutrientes, pero también por las calorías.
- Un programa regular de ejercicios: aunque sea una caminata al día puede empezar a hacer la diferencia en su peso y en su salud en general.

Si tiene obesidad – una enfermedad crónica en la que el peso adicional proviene de demasiada grasa corporal – el médico deberá controlar más cuidadosamente su afección y concentrarse en reducir el riesgo de problemas de salud adicionales además de la pérdida de peso.

Nunca es demasiado tarde para comenzar en el camino hacia una salud mejor. Y no importa cuál sea la forma o el tamaño de su cuerpo, usted puede reducir el riesgo de tener ciertas enfermedades y de mejorar su salud comiendo bien y manteniéndose activo.

¿Sabía que el programa para controlar el peso CIGNA Healthy Steps to Weight Loss® puede ayudarle?

Dé el primer paso para llevar una vida más saludable.

El programa CIGNA Healthy Steps to Weight Loss® le ayudará a controlar su peso sin enfocarse en la dieta. Le ayudará a tener confianza, a volverse más activo, a comer más sano y a cambiar los hábitos. Puede seleccionar entre dos opciones convenientes, un programa telefónico o un programa en línea, o una combinación de ambos.

Obtenga el apoyo que necesita y los resultados que desea. Llame al [000.000.0000].