

**“ Hablar
te quita
un peso de
encima.”**



**Siempre es un buen momento
para empezar a hablar de salud.**

Una guía para llegar a la consulta con tu médico con mayor confianza.



Adium

Para que llegues con mayor confianza a tu consulta médica, te invitamos a pensar y evaluar tus hábitos a través de esta Guía que preparamos para ti.

Encontrarás también un Checklist para considerar muchos aspectos antes la consulta. ¡Vamos!

1. Da el primer paso hoy mismo

Hablar con tu médico puede marcar una gran diferencia. Porque, incluso una pérdida de entre un 5 % y un 15 % de tu peso puede traer mejoras muy visibles, como ser: bajar la presión arterial, equilibrar el colesterol y regular el azúcar en sangre.

Además, tu acompañamiento integral puede incluir cambios de estilo de vida, apoyo médico-nutricional, terapia psicológica y medicación. ⁽¹⁾

2. Condiciones asociadas

El sobrepeso y la obesidad pueden aumentar el riesgo de hipertensión, colesterol alto y diabetes tipo 2, que, con el tiempo, afectan la salud del corazón y la circulación.

Muchas veces, estos cambios aparecen en silencio, sin dar señales claras. Por eso, es muy importante detectarlos a tiempo. Con atención médica y apoyo, es posible reducir o prevenir gran parte de estas complicaciones. ⁽²⁾

Recuerda: cada paso que das hacia tu cuidado cuenta. Vivir con obesidad no define quién eres; lo importante es acompañarte en el camino hacia una vida más plena y saludable.

Te preparamos este Checklist para ayudarte a trasladar con claridad dudas y preguntas específicas a tu médico.

✔ Checklist previo a tu consulta médica⁽²⁾

1. Cálculo y medidas.

Registra estos índices para orientarte a ti y a tu médico sobre tu situación.

Mi IMC (peso ÷ altura²).

Mi ICA (índice cintura-altura).

2. Hábitos de sueño. Evalúa y nota las constantes en tu descanso

- ☐ Duermo en promedio menos de 6 horas por noche.
- ☐ Duermo entre 6 y 8 horas por noche.
- ☐ Duermo más de 8 horas por noche.
- ☐ Tengo dificultades para descansar bien (despertares, ronquidos, insomnio).

3. Hábitos de comidas. Identifica claves de tu alimentación diaria, a fin de guiar a tu médico sobre posibles patrones

- ☐ Suelo comer a horarios regulares.
- ☐ Suelo comer a deshoras.
- ☐ Consumo suficientes frutas y verduras a diario.
- ☐ Consumo bebidas azucaradas o ultraprocesadas con frecuencia.
- ☐ Hago comidas rápidas / delivery varias veces por semana.

4. Actividad física. Evalúa tu rutina de ejercitación física cotidiana, para acercarte más al tratamiento adecuado a ti

- ☐ Realizo ejercicio al menos 150 minutos por semana (ej.: caminar, correr, bicicleta, gimnasio).
- ☐ Solo hago actividad física de manera esporádica.
- ☐ Paso la mayor parte del día sentado/a.

5. Señales de las que podrías hablar con tu médico

- ☐ Me siento con cansancio excesivo.
- ☐ Tengo dolores articulares o de espalda.
- ☐ Ronco o me cuesta respirar al dormir.
- ☐ No noto síntomas físicos.

6. Registro personal. Lleva a tu consulta médica datos concretos sobre ti

Lo que comes en un día típico.

Cuánto me muevo en la semana.

Revisar mis cambios de peso en los últimos meses

7. ¡Estás a un paso de la consulta! Te recomendamos pensar y anotar preguntas para hacerle a tu médico. Aquí te dejamos algunos ejemplos:

¿Qué impacto tiene mi peso actual en mi bienestar?

¿Cómo puede la pérdida de peso ayudar a reducir mis riesgos de salud?

¿Qué tratamientos médicos serían adecuados en mi caso?

¿Qué plan a largo plazo puedo seguir para mejorar mi bienestar y calidad de vida?

¿Cómo podemos evaluar juntos mi salud integral?

¿Cuáles serían metas realistas y seguras para mí?

¡Éxitos!



Referencias

1 <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5497590/>

2 <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>