

# La insuficiencia cardiaca y el sobrepeso

## ***¿Por qué usted debe bajar de peso?***

Usted carga su peso con usted. Usted sabe cuán arduo es caminar o subir las escaleras con un par de bolsas pesadas de comestibles. Si está excedido de peso, usted tiene un peso extra que cargar todo el tiempo.

El bajar de peso reducirá la cantidad de trabajo que su corazón debe realizar.

## ***¿Cómo afecta el sobrepeso la insuficiencia cardiaca?***

Si usted tiene una insuficiencia cardiaca, el peso extra aumenta el estrés en su corazón cuando éste trata de bombear sangre durante sus actividades diarias usuales.

Además, el exceso de grasa aumenta su mal colesterol, baja el buen colesterol, incrementa la presión sanguínea y puede causar diabetes. Todas estas enfermedades pueden provocar ataques cardiacos e insuficiencia cardiaca.

## ***¿Qué indicaron los resultados de una encuesta respecto de la pérdida de peso?***

Se hizo una encuesta a personas que bajaron 30 libras o más y se mantuvieron así por un año. La encuesta determinó lo siguiente:

- el 90% de las personas había intentado bajar de peso antes en vano.
- más del 50% usó un programa, como Weight Watchers, o contrató a un profesional, como un dietólogo o psicólogo, para ayudarlos a bajar de peso.
- el 80% de estas personas hizo más ejercicios.
- el 60% de estas personas fue más estricto con sus dietas.

***¿Qué indicaron los resultados de una encuesta respecto de la pérdida de peso? continuación***

Se comprobó que el trabajo duro bien valía la pena porque la pérdida de peso mejoró la salud de todos. Y siete de ocho personas también reportaron mejorías mentales o físicas después de bajar de peso.

***¿Cuál es un buen programa para bajar de peso?***

No existe un programa garantizado y perfecto para bajar de peso, pero hay muchos buenos programas. La mayoría de ellos le pide que usted haga un plan que pueda seguir, le da su apoyo moral y le sugiere actividades físicas que contribuirán a eliminar al menos algunas calorías.

Sin embargo, debe tener cuidado con los diuréticos de venta libre; casi todos ellos son peligrosos para su corazón.

A medida que controla su peso, recuerde que los rápidos cambios de peso se deben usualmente a una ganancia o pérdida de fluidos, lo cual se debe comentar con su médico.

***¿Dónde puede usted conseguir información adicional?***

No se desaliente por su peso. En cambio, busque los programas para bajar de peso que están disponibles para usted.

Consiga más información sobre la obesidad. La American Obesity Association tiene un montón de información sobre los productos y planes para la pérdida de peso. ¡Comience a bajar de peso hoy mismo!