

LA VERDAD DE SU PESO

Hablemos:

12

Preguntas para hacerle a su médico

Iniciar una conversación sobre la obesidad puede ser difícil, incluso con su médico.

Estas doce preguntas pueden ayudar a iniciar un diálogo y dar los primeros pasos para entender qué opciones de manejo del peso están disponibles.

Demasiadas personas intentan manejar su peso por su cuenta, pero no tiene que ser así. La obesidad es una condición crónica y su manejo es un [proceso de por vida](#).

Iniciar una conversación con su médico puede abrir puertas a formas de manejar la obesidad que quizás no conocía o no había considerado.



01.

Quiero perder peso. ¿Cómo suele desarrollar un plan de control del peso con sus pacientes?

Ponga la conversación en el contexto de otros para obtener una idea de cómo su médico normalmente ayuda a los pacientes a alcanzar sus objetivos de salud. Prepárese para una conversación sobre su historial de peso y expectativas para el futuro.



¿Cuánto peso debo perder?

Su médico debería ayudarle a identificar objetivos significativos y realistas que coincidan con su plan de pérdida de peso. Para prepararse mejor, pregunte a su equipo de atención médica qué puede esperar durante y al final de su tratamiento.

¿Qué opciones para el control del peso me recomendaría, y por qué?

Puede ser útil hacer esta pregunta, ya que su médico le ofrecerá una serie de terapias diferentes, a veces en combinación. El objetivo es seleccionar los tratamientos que mejor aborden las razones de su aumento de peso, como su biología, psicología y comportamiento.

¿Qué otras opciones de control del peso puede recomendarme y por qué?

Esta es una pregunta importante porque no existe un enfoque único que funcione para todos. Su médico considerará sus circunstancias, condiciones de salud y tratamientos previos para idear los tipos de pruebas, evaluaciones y tratamientos que se ajusten a su plan de pérdida de peso.

[¿Has comprobado tu IMC?](#) Descubre si tu peso te sitúa en la [categoría de sobrepeso](#)

¿Con qué frecuencia debo hacer controles para asegurarme de que estoy progresando en la pérdida de peso?

Su médico le aconsejará con qué frecuencia debe hacer controles según su plan de control del peso. Sus citas están destinadas a brindar apoyo, hacer un seguimiento de su progreso y ajustar el tratamiento si es necesario. Estas citas no siempre serán con un médico, ya que las citas con el personal de apoyo también son extremadamente valiosas y no deben pasarse por alto.

06.

¿Qué pasa si mi plan de tratamiento para la pérdida de peso no funciona?

La obesidad es una enfermedad crónica compleja. Necesita saber que su médico tiene más de un enfoque para ayudarlo a tener éxito. En caso de que su plan de tratamiento no cumpla con sus expectativas de pérdida de peso, su médico lo ajustará para usted.

07.

¿Está comprometido a ayudarme a alcanzar mis objetivos de pérdida de peso?

Podría parecer una pregunta muy directa, pero es importante que sienta que está en buenas manos. Necesita un médico que se convierta en un verdadero aliado en su viaje, que mantenga un diálogo constante y que comparta la responsabilidad de su éxito.



08.

¿Qué puedo comenzar a hacer hoy para alcanzar mis objetivos de pérdida de peso?

Es importante recordar que alcanzar sus objetivos de pérdida de peso no sucederá de la noche a la mañana. Pero su médico le ayudará a comenzar su viaje hoy. Algunas opciones incluyen una alimentación saludable y un aumento de la actividad física.

09.

¿Existen desafíos asociados con mi genética?

[La obesidad puede estar relacionada con la genética](#), y es importante estar consciente de los factores genéticos que podrían afectar su viaje de pérdida de peso. Hable con su médico para averiguar cómo puede ajustar su dieta y estilo de vida en función de su herencia única y alcanzar sus objetivos de pérdida de peso.

10.

¿Cuánto tiempo me llevará alcanzar mis objetivos de pérdida de peso?

Su médico podrá proporcionarle una estimación de cuándo alcanzará sus objetivos de pérdida de peso. La estimación del médico se basará probablemente en varios factores, como sus expectativas de pérdida de peso, su estilo de vida y cualquier condición médica existente.

11.

¿Quién más puede ayudarme con el manejo de mi peso?

Pida a su médico una referencia a otros profesionales. Los nutricionistas, psicólogos y fisioterapeutas pueden ser de ayuda.

Además de amigos, familiares y su equipo profesional de atención médica, hay muchos grupos de apoyo locales y en línea para la pérdida de peso. Involucrar a otros en su viaje es una excelente manera de mantenerse en el camino mientras intercambia experiencias para mantenerse motivado.

12.

¿Cuáles son los mayores beneficios para la salud que puedo esperar al perder peso?

Conocer y comprender los beneficios para la salud de su plan de pérdida de peso lo mantendrá motivado. La [buena noticia](#) es que incluso una pérdida de peso modesta del cinco por ciento o más puede tener un impacto positivo en su salud.

Reflexiones finales

Tener una lista de preguntas importantes (en mano) cuando visite al médico le da un punto de referencia para abordar posibles preocupaciones de salud.

Sacar a relucir las preguntas adecuadas con su médico es solo el comienzo.

Recuérdese por qué ha decidido comprometerse con un plan de control del peso y trabaje con su médico para alcanzar sus objetivos.



Cada viaje de pérdida de peso tiene obstáculos y desafíos. Pero no tiene que hacerlo solo.

Hacerle estas preguntas a su médico lo ayudará a poner rumbo. Inicie el viaje programando una visita con su médico.

LA VERDAD DE SU PESO