

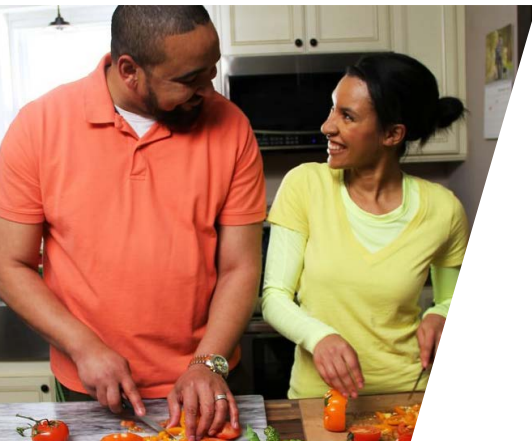


## Hágase Cargo De Su Salud

Veteranos que están preparados y equipados para manejar sus condiciones de salud pueden mejorar su bienestar.

### **En esta sesión, usted podrá:**

1. Considerar que es importante en su vida y cómo afecta su salud en general.
2. Aprender cómo el programa MOVE! puede apoyar sus objetivos de salud y de control de peso.
3. Decidir si es ahora el momento adecuado para trabajar en el control de peso. Si lo es, elija el siguiente paso: participe en el programa MOVE! o comience a trabajar en el control del peso de forma independiente.



### **Su Misión y Propósito**

¿Qué es lo que más le importa? ¿Qué es lo más importante para usted?

¿Cómo se relaciona su salud con lo que más le importa?

## Su Visión De La Salud

¿Por qué el control del peso es importante para usted ahora?



Si no hiciera ningún cambio y siguiera viviendo su vida como hasta ahora, ¿Cómo sería su vida dentro de 3-5 años?

Si consigue controlar su peso, ¿Cómo sería su vida dentro de 3-5 años?

## Su Enfoque

Existen estrategias que han sido probadas para ayudarle a controlar su peso y mejorar su salud. En MOVE! aprenderá sobre cómo utilizar estas estrategias y cuáles funcionan mejor para usted.

### Estrategias Para Controlar Su Peso Con Éxito

Identifique las razones por las que desea perder peso.	Establezca objetivos que pueda alcanzar.
Coma con prudencia para reducir las calorías sobrantes.	Manténgase físicamente activo para mejorar su salud.
Haga cambios en su estilo de vida que pueda mantener.	Pésese al menos una vez a la semana; lo mejor es hacerlo a diario.
Pida a su familia, amigos y al equipo de MOVE! el apoyo que necesita.	Haga otros cambios en su vida para ayudar a alcanzar y mantener el peso deseado.
Lleve un registro diario de lo que come y de su actividad física.	Celebre su éxito.

**¡"No importa si tienes 10 libras que perder o 100; el Programa MOVE! es un gran recurso para mejorar tu vida". - Linda, perdió 108 libras**

## MOVE! Programa De Control De Peso Para Veteranos

MOVE! se asocia con los Veteranos para apoyar su salud integral y lo que más les importa. Las herramientas y estrategias de control de peso, basadas en evidencia, ayudan a los Veteranos a realizar cambios relacionados con la alimentación, la actividad física y el comportamiento.

### La evidencia está en...

Los Veteranos que participan regularmente en las sesiones de MOVE! y se comprometen desde el principio hasta el final, tienen más probabilidades de lograr perder peso y mantenerse en un peso saludable.

**¡"Si necesitas perder peso y crees que no puedes hacerlo, dale una oportunidad a MOVE! No vayas un par de veces y lo dejes. Continúa participando y estarás contento con los resultados".**

- Chuck, perdió 30 libras

### Opciones Flexibles Del Programa MOVE!

Puede elegir participar en MOVE! de la manera que mejor se adapte a tu estilo de vida y le ayude a alcanzar sus objetivos de salud.

#### Grupo

La mayoría de los Veteranos participan en los grupos de MOVE!, ya que consideran que es útil escuchar a los demás sobre lo que funciona. Puede haber opciones virtuales.

#### Individual

Las visitas individuales en persona, por teléfono o por vídeo pueden ser beneficiosas para quienes tienen una agenda muy ocupada.

#### TeleMOVE!

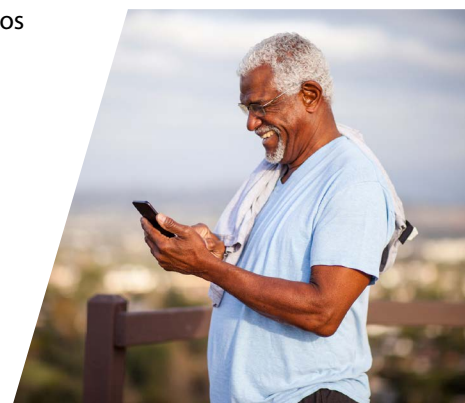
TeleMOVE! es un programa de mensajería en el hogar de 90 sesiones para quienes prefieren revisar los materiales de forma independiente con llamadas telefónicas periódicas para evaluar los objetivos.

#### MOVE! Coach App

La aplicación MOVE! Coach es una opción para los Veteranos que quieren establecer su propio ritmo. Se puede utilizar de forma independiente o con el apoyo de un médico. Descárgala desde la tienda de aplicaciones hoy mismo.

#### Annie Text Messaging

La aplicación de mensajería de texto Annie es otra opción de autocuidado que proporciona mensajes de motivación diarios y alertas para realizar un seguimiento independiente de la comida y la actividad.



Es posible que le hayan referido a MOVE! porque está considerando la posibilidad de tomar medicamentos para controlar el peso o someterse a una cirugía bariátrica/metabólica. Hable con su proveedor de cuidado médico y con el equipo de MOVE! para obtener más información sobre estas opciones.

Trabajaré en el control de peso por mi cuenta.

Comenzaré por hacer estos cambios de alimentación saludable y actividad física.

Puedo seguir mi progreso con estas herramientas. (ejemplos: registro escrito, registro en línea de My HealthVet, aplicaciones)

Consideraré la posibilidad de trabajar en el control del peso en \_\_\_\_ mes(es).

## **Información específica sobre su localidad**