



**MÓDULO  
UNO**

# Bienvenidos a MOVE!



## ¡Felicitaciones por dar el primer paso para manejar su peso!

Nos alegramos de que usted esté aquí. Su equipo de cuidado médico está listo para ayudarlo a perder peso y no recuperarlo. En el programa MOVE! aprenderá como perder peso de manera segura y mejorar su salud. Usted será un participante activo en esta trayectoria y su equipo de cuidado será su "coach". MOVE! es un programa de manejo de peso dirigido a cambios en estilos de vida en tres áreas principales: 1) Comportamiento, 2) Nutrición y 3) Actividad física.

## Características del Programa MOVE!

- Enfocado en mejorar su salud y bienestar
- Apoyo para comer saludable y aumentar actividad física
- "Coaching" y educación para ayudarlo a alcanzar sus metas

**“MOVE! no es una dieta. Es un programa de cambios en estilos de vida.”**

– Floyd, bajó 54 libras

## ¡Estamos listos para asociarnos con usted!

Su equipo de manejo de peso consiste en un grupo de diversos profesionales listos para ayudarlos a controlar mejor su peso. Los equipos de MOVE! pueden incluir dietistas, fisioterapeutas, fisiólogos del ejercicio, personal de salud conductual, psicólogos y médicos. Su equipo de cuidado médico también puede ser un recurso importante, incluyendo su proveedor de salud primaria, especialistas y farmacéuticos.

## En este módulo podrá:

1. Identificar cuál es su motivación y las razones para perder peso.
2. Describir el proceso de cambio en conducta.
3. Establecer sus para bajar de peso.

# Explora tus razones para MOVE!

Antes de comenzar su programa de manejo de peso es importante encontrar las razones para el cambio. A través del tiempo, las personas motivadas por sus propias necesidades y deseos encuentran más fácil mantener el cambio.

## Recomendaciones del Programa MOVE!

Comprometerse a participar en MOVE! durante al menos 6 meses es esencial para el éxito. Con perder solamente el 5% de su peso puede mejorar su salud general.

Recomendamos que comience con el objetivo de perder del 5% al 10% de su peso. Si pesa 200 libras, es una pérdida de 10 a 20 libras. Para alcanzar esa meta se recomienda perder de ½ a 2 libras por semana saludablemente.

### ¿Por qué el Programa MOVE!?

¿Por qué perder peso es una prioridad para mí ahora?

---



---



---



---

¿Qué esperas ganar al participar en MOVE?

---



---



---

¿Cómo el perder peso mejorará mi vida?

---



---



---

¡Cree su propia historia de éxito en MOVE! Únase a los muchos Veteranos que han tenido éxito con el programa.

Visite [www.move.va.gov](http://www.move.va.gov) y haga clic en Historias de éxito para leer sus mensajes inspiradores.



### Consejos de Teresa

“¿Sabía que los estudios de investigación demuestran que con perder solamente el 5% de su peso actual se reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, hipertensión, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer?”



## Midiendo la preparación

En la escala del 0 al 10 ¿cuán importante para usted es controlar su peso ahora?



### Reflexiones

Considere su número. ¿Por qué no es un número menor?

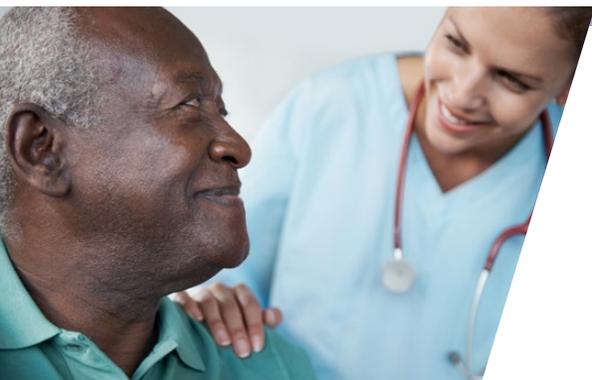
---

---

¿Qué se necesitaría para aumentar su número?

---

---



### Equilibrio Decisional

Comenzar un programa de manejo de peso puede ser un desafío porque implica cambios en su estilo de vida - es decir, cambiar su forma de comer y su nivel de actividad. No todos están listos para comenzar este viaje de inmediato, y eso está bien. Es importante que usted comience cuando se sienta listo. Usted está en control de lo que decida hacer. ¡Si usted decide bajar de peso, ¡MOVE! puede ayudar!

**Razones para bajar de peso:**

---

---

---

---

---

**Preocupaciones acerca de bajar de peso:**

---

---

---

---

---

¿Su peso le impide hacer lo que usted realmente quiere hacer? ¿El exceso de peso le afecta su salud?

¿Cuáles son las desventajas de no participar en MOVE!?

\* Si usted tiene más razones, felicitaciones: ¡Está listo para comenzar!

\* Si usted tiene más preocupaciones, podría ser útil hablar con su equipo de cuidado acerca de cómo podría resolver o aclarar sus preocupaciones. Están aquí para ayudarlo.

# Claves para una pérdida de peso exitosa

MOVE! le ayuda a realizar cambios saludables en la alimentación, actividad física y el comportamiento. Existen varias estrategias claves que lo ayudarán a controlar su pérdida de peso:

- Haga cambios en su estilo de vida que pueda mantener
- Coma sabiamente y reduzca las calorías adicionales
- Manténgase físicamente activo para mejorar su salud
- Establezca metas que pueda alcanzar
- Mantenga un registro diario de lo que come y de su actividad física
- Pésese al menos semanalmente
- ¡Pregúntale a tu familia, amigos y al equipo de MOVE! como lo puede apoyar
- ¡Celebre su éxito!

En MOVE! aprenderá como planificar, preparar, resolver problemas y manejar el estrés que lo ayudarán con los comportamientos. La mayoría de las personas que se comprometen con MOVE! pueden alcanzar un peso saludable, sentirse mejor, tener más energía y reducir sus problemas de salud.



## 10 Beneficios de salud que se obtienen al perder el 10% del peso

1. ¡Usted se sentirá mejor!
2. Reduce la presión arterial
3. Reduce el riesgo de diabetes
4. Mejora su capacidad de moverse y estar activo
5. Disminuye el riesgo de enfermedad del corazón, infarto y derrame cerebral
6. Coloca menos tensión sobre sus huesos y articulaciones
7. Reduce el riesgo de algunos tipos de cáncer
8. Reduce riesgo de fallo congestivo del corazón
9. Disminuye el riesgo de apnea del sueño
10. Reduce el riesgo de enfermedad de la vesícula

**MOVE! está cambiando vidas. Si no está contento con su forma de ser, como se sientes acerca del mundo y de usted mismo - inténtalo. ¿Qué tienes que perder?**

**¡Solamente el peso!" "**

– James, perdió 150 libras



### Consejos de Teresa

**“Cambiar muchas cosas a la vez puede ser difícil y estresante. Es mejor cambiar una o dos cosas a la vez. Tenga esto en cuenta mientras establece sus metas SMART.”**

## Pasos para el cambio en comportamiento

El cambio en comportamiento es la clave para manejar su peso. Recuerde que los hábitos alimentarios y otros comportamientos de estilo de vida se han aprendido y se pueden cambiar. Cambiar viejos hábitos puede ser difícil. Aquí hay algunos pasos simples para comenzar a cambiar su comportamiento. Estas estrategias se pueden usar con cualquier comportamiento, incluida la alimentación y la actividad física.

<b>Haga un plan</b>	Este plan puede incluir planificar las comidas, realizar alguna actividad física y establecer recordatorios.
<b>Escríbalo</b>	Escribir sus metas y el plan le ayudará en su compromiso de manejo de peso
<b>Establezca metas alcanzables diariamente</b>	Establecer metas pequeñas y alcanzables le ayudará a experimentar éxito temprano y mantenerse motivado.
<b>Monitoree su progreso</b>	Mantener un seguimiento de su registro de alimentos y actividad física le ayudará a identificar qué y cuánto usted come y lo ayudará a identificar patrones en su comportamiento.
<b>Recompéñese a menudo</b>	Haga algo por usted mismo cuando alcance una meta
<b>Rodéese de personas positivas</b>	Busque aquellos que lo apoyarán en su esfuerzo por perder peso
<b>Manténgase en contacto con su equipo de cuidado médico</b>	Su equipo de cuidado médico puede ayudarlo a perder peso de manera segura, controlar afecciones de salud y responder cualquier pregunta que usted pueda tener durante su programa de control de peso.



# Comience a establecer sus metas

Usted se está preparando para hacer algunos cambios para perder peso. ¡Se está moviendo en la dirección correcta! Para lograr su meta de pérdida de peso establezca un plan de acción para disminuir las calorías y aumentar la actividad física. Las metas son el mapa de la ruta que lo guiará hacia el éxito. Le darán una idea clara de dónde quiere ir y cómo llegar allí.



## ¡En su marca, listo, establezca metas!

Ahora es el momento de anotar su meta de pérdida de peso. Complete los espacios en blanco a continuación para identificar una meta alcanzable. Use la tabla de peso por número y la tabla del IMC (Índice de masa corporal) para ayudarlo a encontrar su meta de pérdida de peso.

### Meta de pérdida de peso

**Perder solamente el 5% de su peso puede mejorar su salud**

Peso actual \_\_\_\_\_ libras.

Mi meta es perder \_\_\_\_\_ % de mi peso actual, igual a \_\_\_\_\_ libras.

Perdiendo de \_\_\_\_\_ (1/2 to 2) libras por semana, quiero llegar a mi meta de \_\_\_\_\_ (fecha).



### Herramientas de Tom

“El establecer metas le proporciona una imagen clara de cuál será el resultado y puede ayudarlo a establecer acciones más pequeñas para cumplir esa meta.

Anotar sus metas lo ayudará a mantenerse encaminado. Las personas con metas SMART tienden a ser más exitosas. Ajuste o modifique sus metas en cualquier momento. Después de lograr una meta, establezca otra.”

## ¡Haga sus metas SMART!

Cuando escriba una meta, hágase las siguientes preguntas. ¿Están incluidos cada uno de estos en su meta?

**Específico:** ¿Hay acciones específicas que lo ayudarán a llegar a su meta?

**Medible:** ¿Usted sabe cuánto tiene que hacer y cuándo su meta se haya logrado?

**Orientado a la Acción:** ¿Qué acciones debo tomar para llegar a la meta?

**Reales:** ¿Es su meta práctica teniendo en cuenta sus recursos y su tiempo?

**Basado en Tiempo:** ¿Hay un período de tiempo específico para la lograr la meta?

Ejemplo: No beberé más de tres latas de bebida carbonatada por semana.

Ejemplo: Caminaré enérgicamente durante al menos 15 minutos todos los días esta semana.

# Pérdida de peso por número

Encuentre su peso actual en las columnas azules. Lea a través de la fila para encontrar la cantidad de libras que necesitaría bajar para lograr una pérdida de peso del 5%, 8%, y 10%.

PESO	5%	8%	10%	PESO	5%	8%	10%	PESO	5%	8%	10%
140	7	11	14	265	13	21	27	390	20	31	39
145	7	12	15	270	14	22	27	395	20	32	40
150	8	12	15	275	14	22	28	400	20	32	40
155	8	12	16	280	14	22	28	405	20	32	41
160	8	13	16	285	14	23	29	410	21	33	41
165	8	13	17	290	15	23	29	415	21	33	42
170	9	14	17	295	15	24	30	420	21	34	42
175	9	14	18	300	15	24	30	425	21	34	43
180	9	14	18	305	15	24	31	430	22	34	43
185	9	15	19	310	16	25	31	435	22	35	44
190	10	15	19	315	16	25	32	440	22	35	44
195	10	16	20	320	16	26	32	445	22	36	45
200	10	16	20	325	16	26	33	450	23	36	45
205	10	16	21	330	17	26	33	455	23	36	46
210	11	17	21	335	17	27	34	460	23	37	46
215	11	17	22	340	17	27	34	465	23	37	47
220	11	18	22	345	17	28	35	470	24	38	47
225	11	18	23	350	18	28	35	475	24	38	48
230	12	18	23	355	18	28	36	480	24	38	48
235	12	19	24	360	18	29	36	485	24	39	49
240	12	19	24	365	18	29	37	490	25	39	49
245	12	20	25	370	19	30	37	495	25	40	50
250	13	20	25	375	19	30	38	500	25	40	50
255	13	20	26	380	19	30	38	505	25	40	51
260	13	21	26	385	19	31	39	510	26	41	51

# Índice de masa corporal

ESTATURA	PESO																									
	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310	320	330	340	360	380	400
5'0"	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65	66	70	74	78
5'1"	23	25	27	28	30	32	34	36	38	40	42	44	45	47	49	51	53	55	57	59	61	62	64	68	71	75
5'2"	22	24	26	27	29	31	33	35	37	38	40	42	44	46	48	49	51	53	55	57	59	60	62	65	69	73
5'3"	21	23	25	27	28	30	32	34	36	37	39	41	43	44	46	48	50	51	53	55	57	59	60	63	67	70
5'4"	21	22	24	26	28	29	31	33	34	36	38	40	41	43	45	46	48	50	52	53	55	57	58	61	65	68
5'5"	20	22	23	25	27	28	30	32	33	35	37	38	40	42	43	45	47	48	50	52	53	55	56	60	63	67
5'6"	19	21	23	24	26	27	29	31	32	34	36	37	39	40	42	44	45	47	49	50	52	53	55	58	61	64
5'7"	19	20	22	24	25	27	28	30	31	33	35	36	38	39	41	42	44	46	47	49	50	52	53	56	60	63
5'8"	18	20	21	23	24	26	27	29	30	32	34	35	37	38	40	41	43	44	46	47	49	50	52	55	58	61
5'9"	18	19	21	22	24	25	27	28	30	31	33	34	36	37	38	40	41	43	44	46	47	49	50	53	56	59
5'10"	17	19	20	22	23	24	26	27	29	30	32	33	35	36	37	39	40	42	43	45	46	47	49	52	55	57
5'11"	17	18	20	21	22	24	25	27	28	29	31	32	34	35	36	38	39	41	42	43	45	46	47	50	53	56
6'0"	16	18	19	20	22	23	24	26	27	29	30	31	33	34	35	37	38	39	41	42	43	45	46	49	52	54
6'1"	16	17	19	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	34	36	37	38	40	41	42	44	45	48	50	53
6'2"	15	17	18	19	21	22	23	24	26	27	28	30	31	32	33	35	36	37	39	40	41	42	44	46	49	51
6'3"	15	16	18	19	20	21	23	24	25	26	28	29	30	31	33	34	35	36	38	39	40	41	43	45	48	50
6'4"	15	16	17	18	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30	32	33	34	35	37	38	39	40	41	44	46	49
6'5"	14	15	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	29	30	31	32	33	34	36	37	38	39	40	43	45	47
6'6"	14	15	16	17	19	20	21	22	23	24	25	27	28	29	30	31	32	34	35	36	37	38	39	42	44	46
6'7"	14	15	16	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	29	30	32	33	34	35	36	37	38	41	43	45
6'8"	13	14	15	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	39	42	44
6'9"	13	14	15	16	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	39	41	43
6'10"	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	34	35	35	38	40	42

**Bajo peso:** IMC = menos de 18.5

**Obesidad Clase 1:** IMC = 30 to 34.9

**Peso Normal:** IMC = 18.5 to 24.9

**Obesidad Clase 2:** IMC = 35 to 39.9

**Sobrepeso:** IMC = 25 to 29.9

**Obesidad extrema:** IMC = 40 ó más

## ¿Cuál es su meta de comportamiento?

Una vez que haya establecido su meta de pérdida de peso es importante tener en cuenta los pequeños cambios de comportamiento que planifica hacer para llegar a esa meta de peso. Esos cambios a menudo se relacionan con la alimentación y la actividad física. Utilice el espacio a continuación para intercambiar ideas sobre posibles metas SMART. Identifique dos acciones que puede hacer en cada categoría. (Nota: mientras participa en MOVE! seleccionará un nuevo objetivo de nutrición y actividad física cada semana).



**Ingesta de calorías:** ¿Qué puedo hacer para comer o beber menos calorías?

**Meta 1:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Meta 2:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Actividad Física:** ¿Qué puede hacer para aumentar su nivel de actividad física gradualmente?

**Meta 1:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Meta 2:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿En la escala del 0 al 10 cuán confiado está usted en bajar de peso?



Cuanta más confianza tenga para hacer un cambio, más éxito tendrá.

## Reflexiones

Considere su número. ¿Por qué no es un número menor? ¿Qué se necesitaría para hacerte sentir más seguro?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Recuerde cosas que hizo exitosamente en el pasado. ¿Qué hizo para que sucediera?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Piense en cómo puede usar estrategias exitosas del pasado para lograr lo que quiere hacer ahora.

# Resumen del módulo

## **Razones para MOVE!**

Usted reflexionó sobre sus propios motivos para comenzar el programa de manejo de peso. Veteranos que han participado en el programa han reportado las siguientes razones:

- Disminuye riesgos a enfermedades crónicas
- Mejorar las condiciones de salud y sentirse mejor
- Mantenerse activo con sus familias

“**VA cumplió con ofrecer un servicio que te ayuda a cambiar la vida. El programa MOVE! funciona”**

– Jim, bajó 45 libras

## **Equilibrio decisional**

También consideró las ventajas y las desventajas de hacer un cambio. Comprender por qué quiere perder peso le ayudará a mantener su momentum. Reconocer sus preocupaciones sobre la pérdida de peso también lo ayudará a planificar y prepararse para los obstáculos que podrías ocurrir.

## **Conceptos básicos para el manejo del peso**

Usted identificó cinco comportamientos claves para perder peso. Usted cubrirá cada uno de ellos con más profundidad a través del Programa MOVE!

- Establecer metas SMART
- Comiendo y bebiendo menos calorías al día
- Estar activo físicamente
- Pesarse con regularidad
- Seguimiento a progreso

## **Establecer metas SMART**

Usted aprendió como crear metas SMART. Sus metas debes ser específicas, medibles, orientadas a la acción, realistas y basadas en tiempo. Usted también estableció sus metas de pérdida de peso.

**Revise sus razones de cambio si comienza a desanimarse.**

## **Tareas del módulo:**

1. Reflexione sobre sus razones y motivación para perder peso. Tenga en cuenta esas razones a medida que avanza en le programa.
2. Establezca su meta de pérdida de peso. Piense qué acciones puede tomar para comenzar a trabajar hacia sus metas. Esté preparado para compartir sus metas en su próxima reunión.
3. Comience a escribir lo que come todos los días y cuán activo es en su Registro de alimentos y actividades en la parte posterior de su cuaderno.
4. Revise el módulo 2 en preparación para su próxima reunión.