



## ¿QUÉ ES UN PESO SALUDABLE?

POR MARTA BORKOVA

Al comienzo del año, muchas personas harán una o más resoluciones de Año Nuevo, y a menudo se centran en la idea de perder peso en un esfuerzo por estar más saludables. Pero, ¿qué es exactamente un peso saludable? ¿Y debería su peso realmente ser su enfoque en su viaje hacia una mejor salud?

### Una pieza del rompecabezas

Cuando pensamos en el impacto del peso en la salud, a menudo nos enfocamos en dos cosas: la dieta y el ejercicio. Sin embargo, en el modelo holístico de salud, su salud se compone de factores físicos, emocionales, mentales, sociales y espirituales. Cada uno de estos influye en el otro y caben como un rompecabezas para dar como resultado un estado óptimo de salud o bienestar. Las emociones están estrechamente relacionadas con el peso, ya que muchas personas comen en respuesta a la depresión, el estrés o la ansiedad subyacentes.



Piense en el ejemplo de un padre soltero, trabajador, con mucho sobrepeso, que tiene poco tiempo, energía y posiblemente incluso finanzas. Aunque la pérdida de peso puede ser un objetivo para esta persona para volverse más saludable, es probable que adopte un enfoque multifacético, con más énfasis en los factores sociales y emocionales que en la dieta y el ejercicio. Por el contrario, piense en una persona que tiene sólidos pilares de salud (dieta, ejercicio, sueño) pero que parece tener un poco de sobrepeso. Para esta persona, perder peso puede no ser una gran preocupación. El peso es solo una parte del panorama general de una buena salud.

### Un indicador saludable

Su rango de peso ideal está determinado por su altura, peso, tipo de cuerpo, edad y objetivos físicos. El índice de masa corporal, o IMC, a menudo se usa como indicador general del peso y la salud. Se calcula dividiendo tu peso en kilogramos por tu altura en metros cuadrados. Sin embargo, la distribución de la grasa corporal por todo el cuerpo puede ser un mejor predictor del riesgo de enfermedad. La grasa corporal, que forma parte de su peso corporal, puede ser una mejor manera de determinar si se encuentra en un rango saludable que el peso corporal o el IMC por sí solos.



### ¿Donde empezar?

Cuando piensa en su salud, puede ser fácil concentrarse primero en su peso. Después de todo, en nuestra cultura basada en la imagen, nos enfrentamos a diario con estándares de imagen corporal poco realistas. Con aproximadamente el 40% de los estadounidenses afectados por la obesidad, no se puede negar que muchos de nosotros deberíamos considerar la pérdida de peso como parte de nuestro viaje hacia una mejor salud general.

Si le preocupa su peso, dé un paso atrás e intente tener una visión holística de su salud. ¿Qué crees que está impulsando tus problemas de peso? Comuníquese con su especialista en prevención de lesiones u otro profesional de la salud de confianza, quienes lo ayudarán a establecer objetivos específicos y medibles, y lo apoyarán en su viaje para alcanzarlos. Como cualquier meta que valga la pena, habrá contratiempos y obstáculos. Tener apoyo y orientación a lo largo del camino es esencial para el éxito.



#### Acerca de Marta Borkova, PT, DPT

Marta Borkova es fisioterapeuta en Spokane, WA. Dentro y fuera de la clínica, le encanta explorar los temas de salud y bienestar holísticos y compartir lo que ha aprendido. Cuando no está en el sitio brindando servicios de prevención de lesiones, ¡pasa la mayor parte de su tiempo tratando de mantenerse al día con sus dos niños pequeños!

Work Right NW está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.