



AGENCIA PARA LA ADMINISTRACIÓN
DEL CUIDADO DE LA SALUD
2727 MAHAN DRIVE, TALLAHASSEE, FL 32308
www.AHCA.MYFLORIDA.com

PÁGINA WEB DEL DEPARTAMENTO
DE SALUD PARA EL PROGRAMA EN FLORIDA
DE "PESO MÁS SALUDABLE"
www.HEALTHIESTWEIGHTFLORIDA.com

v022018

AGENCIA PARA LA ADMINISTRACIÓN
DEL CUIDADO DE LA SALUD

CONTROL DE PESO PARA UNA MEJOR SALUD



CONTROL DE PESO Y SU SALUD

El exceso de grasa en el cuerpo, también llamado obesidad, ocurre cuando usted quema menos calorías de las que come. La obesidad es una enfermedad grave que afecta a más de 1 de cada 3 adultos y puede dañar todas las partes de su cuerpo. La obesidad puede afectar problemas de salud tales como:

- » **Enfermedades del corazón y derrame cerebral**
- » **Presión arterial alta**
- » **Diabetes**
- » **Cáncer**
- » **Dolor de espalda y articulaciones**
- » **Depresión**
- » **Problemas respiratorios**
- » **Problemas para dormir**

Contacte su plan de salud de Medicaid para obtener más información sobre los servicios que ofrecen para ayudarle a alcanzar un peso saludable. Si necesita ayuda para encontrar información de contacto para su plan, llame a nuestra línea de ayuda de Medicaid al:

1-877-254-1055

o visite

www.ahca.myflorida.com/Medicaid

Para obtener información adicional, visite la página web del Departamento de Salud sobre el programa en Florida del 'Peso Más Saludable':

www.healthiestweightflorida.com

¿QUIERE AYUDA PARA CONTROLAR SU PESO?

Si es así, su plan de salud de Medicaid ofrece recompensas por terminar un **programa gratuito** para ayudarle a alcanzar un peso saludable. Su plan puede tener disponible para usted lo siguiente.

- » **Asesoramiento/Capacitación: le ofrece sesiones de asesoramiento en persona o por teléfono con un consejero capacitado o un dietista autorizado**
 - Ayuda para manejar el estrés
 - Apoyo para su cambio de estilo de vida
- » **La Creación de un Plan Diario de Comidas - le proporciona información de cómo ayudarle a planear comidas saludables, incluyendo:**
 - Conocer el tamaño correcto de una porción Increasing Your Fruits & Vegetables
 - Aumentar sus frutas y verduras
 - Aprender a preparar las comidas por adelantado
 - Aprender cómo cocinar comidas saludables
 - Entender las etiquetas de los alimentos
 - Tomar decisiones saludables al comer fuera
 - Elegir meriendas saludables
- » **Aumentar la actividad – le proporcionan información para ayudarle a mantenerse activo**
 - Consejos de ejercicios para principiantes
 - Cómo hacer tiempo para el ejercicio

¡VISITE SU MÉDICO DE ATENCIÓN PRIMARIA!

LA BUENA SALUD COMIENZA VISITANDO A SU MÉDICO. Es importante que desarrolle una relación con su médico de atención primaria. Esto permitirá que su médico lo conozca y hable con usted sobre su salud. Él o ella le ayudará a comprender las necesidades médicas que usted tiene. Esto incluye formas de alcanzar y mantener un peso saludable. Ir a su médico de atención primaria puede mantenerle fuera de la sala de emergencias.



Ventajas de ir a su médico de atención primaria en lugar de la sala de emergencias para problemas de salud relacionados con el peso

- » **Recibirá atención de un médico que conoce su historial médico**
- » **Pasará menos tiempo esperando que le atiendan**