

# Ayuda para su hijo que pesa de más

*Un recurso para padres que desean ayudar a sus hijos obesos*



Pennsylvania Department of Public Welfare  
Office of Medical Assistance Programs  
P.O. Box 2675 • Harrisburg, PA 17105-2675

## Los niños que pesan demasiado corren riesgo de contraer graves problemas de salud.

La obesidad tiene muchos riesgos y complicaciones.

Las consecuencias físicas incluyen:

- Enfermedades del corazón
- Alta presión arterial
- Diabetes
- Problemas de respiración
- Dificultad para dormir

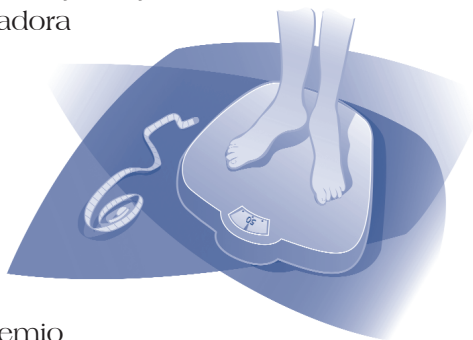
## La obesidad es una de las afecciones médicas que se puede reconocer con más facilidad pero la más difícil de tratar.

Si usted recibe Asistencia Médica y su escuela le envió una nota identificando a su hijo como potencialmente obeso, los recursos nombrados en este folleto le proporcionarán información que le ayudará a encontrar:

- Un médico de atención primaria
- Especialista en control del peso
- Actividades de recreación locales
- Materiales de autoayuda
- Mercado local

## Pasos para ayudar a controlar a su hijo obeso:

- Comience lentamente a cambiar sus hábitos de comida
- Planee las comidas y elija alimentos más sanos
- Controle las porciones para consumir menos calorías
- Apague la televisión
- Limite el tiempo que le permite jugar juegos de video o de computadora
- Aumente la actividad física y vuélvase activos
- Sepa lo que su hijo come en la escuela
- Tomen sus comidas en familia en lugar de hacerlo mientras ven la televisión
- No use la comida como premio
- Limite los alimentos entre comidas



# Esto es lo que están diciendo los padres.

Los resultados de una encuesta de la Asociación Americana de la Obesidad demuestran que:

- El 27 por ciento de los padres piensan que sus hijos no comen tan sanos como lo hicieron ellos de niños.
- Casi el 30 por ciento de los padres dijeron que están "algo" o "muy" preocupados por el peso de sus hijos. El 12 por ciento de los padres consideran que su hijo pesa de más.
- Entre seis opciones sobre lo que piensan que es el mayor riesgo para la salud a largo plazo de sus hijos y su calidad de vida, el 5.6 por ciento de los padres eligió "pesar de más o ser obeso".

## Otros recursos para padres:

- DVD Max's Magical Delivery (Fit For Kids): es un juego interactivo que ayuda a los padres a enseñarles a sus hijos 10 pasos para vivir sanamente, hacer ejercicio y sobre nutrición. <http://www.ahrq.gov/child/dvdobesity.htm>
- My Pyramid: es la pirámide alimenticia nueva que ayuda al consumidor con selecciones alimenticias recomendadas. [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov)
- Centro de Política y Fomento de la Nutrición: este sitio ayuda a definir y coordinar la política sobre educación en la nutrición dentro del Departamento de Agricultura de Estados Unidos y proporciona materiales para consumidores, reguladores y profesionales en salud, educación, industria y medios de comunicación. [www.usda.gov/cnpp](http://www.usda.gov/cnpp)
- Red de Información sobre el Control de Peso: le proporciona al público general, profesionales sanitarios, los medios de comunicación y el Congreso información de última hora, basada en la ciencia, sobre el control de peso, la obesidad, la actividad física y los asuntos de nutrición afines. <http://win.niddk.nih.gov>
- Departamento de Agricultura de Pennsylvania: proporciona información sobre los lugares donde hay mercados, las temporadas de las frutas y verduras y otros tipos de información agrícola. [www.agriculture.state.pa.us](http://www.agriculture.state.pa.us)
- Departamento de Salud de Pennsylvania: Recursos para fomentar la salud y el bienestar. [www.dsf.health.state.pa.us](http://www.dsf.health.state.pa.us)



# Recursos para miembros de Access Plus, Health Choices y planes voluntarios:

Si está inscrito en ACCESS Plus, llame a:

- Línea directa de ACCESS Plus, 1-800-543-7633 (TTD/TTY 1-800-654-5984)

Si está inscrito en HealthChoices en la Zona Sudeste (condados de Bucks, Chester, Delaware, Montgomery y Philadelphia), llame a:

- Servicios para miembros de Keystone Mercy, 1-800-521-6860 (TTD/TTY 1-800-684-5505)
- Servicios para miembros de Health Partners, 1-800-553-0785 (TTD/TTY 1-877-454-8477)
- Servicios para miembros de AmeriChoice, 1-800-321-4462 (TTD/TTY 1-800-654-5984)

Si está inscrito en HealthChoices en la Zona Capital de Lehigh (condados de Adams, Berks, Cumberland, Dauphin, Lancaster, Lebanon, Lehigh, Northampton, Perry y York), llame a:

- Servicios para miembros de Gateway Health, 1-800-392-1147 (TTD/TTY 1-800-654-5988)
- Servicios para miembros de Unison Health Plan/MedPlus+, 1-800-414-9025 (TTD/TTY 1-888-616-0021)
- Servicios para miembros de Gateway Health, 1-888-991-7200 (TTD/TTY 1-888-987-5704)

Si está inscrito en HealthChoices en la Zona Sudoeste (condados de Allegheny, Armstrong, Beaver, Butler, Fayette, Greene, Indiana, Lawrence, Washington y Westmoreland), llame a:

- Servicios para miembros de Gateway Health, 1-800-392-1147 (TTD/TTY 1-800-654-5988)
- Servicios para miembros de Gateway Health Unison Health Plan/MedPlus+, 1-800-414-9025 (TTD/TTY 1-888-616-0021)
- Servicios para miembros de UPMC Health Plan, Inc./UPMC for You, 1-800-286-4242 (TTD/TTY 1-800-361-2629)

**Si está en un plan voluntario, comuníquese al teléfono de servicios para miembros que se indica en su credencial.**

---

If you need an interpreter, please contact your health plan.

Si necesita un intérprete, comuníquese con su plan de salud.

如果您需要翻译，请联系您的保健计划。

Если вам нужен устный переводчик, обращайтесь в вашу программу медицинского обслуживания.

បើលោកអ្នកត្រូវការអ្នកបកប្រែ សូមទាក់ទងក្រុមហ៊ុនសំបុត្រពេទ្យរបស់លោកអ្នក។

Nếu quý vị cần một thông dịch viên, xin liên lạc với chương trình y tế của quý vị.

---



[www.dpw.state.pa.us](http://www.dpw.state.pa.us)