

# Obesidad y COVID 19

## Recomendaciones



Recomendaciones para personas que viven con sobrepeso y obesidad en el marco de la pandemia por el nuevo coronavirus.

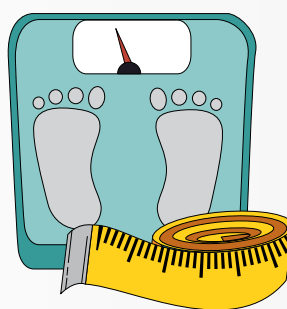
Recuerda: La prevención de contagio y mantener el cuidado de la salud son primordiales.



No suspendas tu tratamiento, salvo por orden médica.



Es importante no dejar de cuidar tu salud general, mantener tu plan de alimentación y actividad física lo más cerca de lo normal

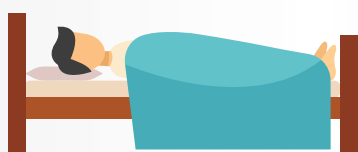


Monitorea tu peso



Monitorea tus hábitos, la clave está en los alimentos disponibles en tu alacena, manténla surtida con productos saludables

La obesidad es una enfermedad crónica y como tal requiere cuidado SIEMPRE.



Hidrátate bien y duerme entre 6-8 hrs.



No suspendas el ejercicio, preferentemente hazlo en casa.



No es necesario tomar suplementos alimenticios a menos que sean indicados por tu médico.



No suspendas antihipertensivos, no hay evidencia suficiente de riesgo con alguno de ellos.



Evita automedicarte



Siempre ten un plan de acción, asegúrate de compartirlo con una persona cercana por si es necesario acudir a atenderte.



Si estas en aislamiento social, no cambies tus hábitos alimentarios, ni horarios. Si no tenías hábitos establecidos, aprovecha esta oportunidad para implementarlos.



Acércate a un profesional de la salud experto en el tratamiento de la Obesidad para que te ayude a alcanzar tus metas.

Sigue puntualmente las recomendaciones de prevención general.

<https://endocrinologia.org.mx/pacientes-covid-infografias.php>

En colaboración: