

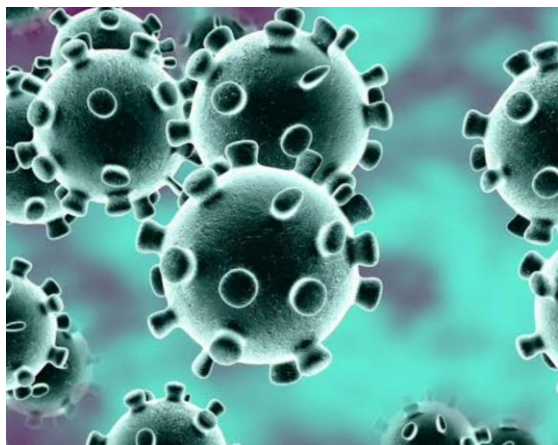
Obesidad y COVID-19

Recomendaciones



Sociedad Mexicana de Nutrición y Endocrinología, A.C.

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.

- Si estás en aislamiento social, no cambies tus hábitos alimentarios, ni horarios. Si no tenías

hábitos establecidos, aprovecha esta oportunidad para implementarlos.

- No suspendas el ejercicio, preferentemente hazlo en casa.
- No es necesario tomar suplementos alimenticios a menos que sean prescritos.
- 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.

Sigue puntualmente las recomendaciones de prevención general.