

# TRANSFORMAR LA PREVENCIÓN Y EL CUIDADO DE LA DIABETES

## BALANZA MECÁNICA HEALTHOMETER Y CINTA MÉTRICA



### Artículo del Kit de atención al paciente

Su kit incluye una (1) balanza mecánica de suelo Healthometer y una (1) cinta métrica TECHMED.

### ¿Por qué es importante controlar mi peso y medir mi cintura?

Su peso es importante. Cuando su peso está en un nivel saludable, es más fácil prevenir o controlar la diabetes y evitar otros problemas de salud. También se sentirá mejor y tendrá más energía. Perder los kilos de más puede significar que necesitará tomar menos medicamentos. También puede reducir su riesgo de ataque cardíaco y derrame cerebral. Las mejores maneras de perder peso son comer pensando en la salud y hacer más ejercicio.

Medir la longitud alrededor de la cintura, denominada "perímetro de la cintura", ayuda a detectar los posibles riesgos para la salud que acarrea el exceso de peso. Si la mayor parte de la grasa se encuentra alrededor de la cintura y no en las caderas, se corre un mayor riesgo de padecer enfermedades cardíacas y diabetes de tipo 2.



# BALANZA MECÁNICA HEALTHOMETER Y CINTA MÉTRICA

## Control del peso: Instrucciones de la balanza mecánica de suelo Healthometer

- ✓ Para conocer su peso, coloque la balanza en un piso plano y duro. La balanza se encenderá automáticamente en cuanto se suba a ella con ambos pies.
- ✓ Debe pesarse al menos una vez por semana. Lo mejor es pesarse el mismo día y a la misma hora cada semana (p. ej., los sábados por la mañana). Asegúrese de pesarse los días de la sesión, antes de participar en ella, y registre su peso en el portal o la aplicación Wellocity.

## Control del peso: Instrucciones de la cinta métrica retráctil TECHMED

- ✓ Para conocer la circunferencia de su cintura, comience en la parte superior del hueso de la cadera, luego lleve la cinta métrica alrededor de su cuerpo, a nivel de su ombligo. Asegúrese de que no está demasiado apretada y de que está recta, incluso en la parte posterior. No retenga la respiración mientras se mide. Compruebe el número de la cinta métrica justo después de exhalar.
- ✓ Debe medir el perímetro de su cintura al menos una vez a la semana para medir el progreso de su pérdida de peso. Puede hacerlo el mismo día y a la misma hora que se pesa.