

Did you know?

Some medications used to treat mental illness are associated with an increase in obesity, diabetes and/or heart disease. However, being at a “healthy weight” may lessen the likelihood of experiencing these health issues. Knowing your Body Mass Index (BMI) is an inexpensive and easy way to find out if you are underweight, at a healthy weight, overweight or obese. Ask your doctor for help locating your BMI or visit www.cdc.gov/healthyweight/assessing/.

If your BMI is less than 18.5, it falls within the underweight range.

If your BMI is 18.5 to 24.9, it falls within the normal or healthy weight range.

If your BMI is 25.0 to 29.9, it falls within the overweight range.

If your BMI is 30.0 or higher, it falls within the obese range.

What can you do to get or stay healthy?

Eat Better - What is your favorite fruit or veggie? Add more of these to your diet. Grains like brown rice, wheat bread and oats provide nutrients for our bodies to thrive. Choose chicken, fish, turkey, beans, nuts and tofu as a protein. They are usually low in calories. Eating smaller meals and healthy snacks during the day can help manage your weight.

Exercise More - Try jumping rope, dancing, jogging, yoga, tennis, tug-of-war; just get moving. Exercising 30 minutes a day can improve your overall health. Go at your own pace. Some enjoy slower exercises while others like cardio. Having someone to exercise with can help motivate you and make exercise more fun.

Make Lifestyle Changes - Make sure to drink enough water and get enough sleep for good physical and mental health. Avoid behaviors like smoking or vaping that cause harm to your body. Make sure to have friends and family around you that support your healthier lifestyle.

Start today

DBH offers several resources to help you get and/or stay healthy like wellness classes and more. For more information on these resources, your BMI, or the effects of certain medications, talk to your doctor.

If you speak another language, language assistance services are available to you free of charge by dialing (888) 743-1478. TTY users dial 711. DBH complies with applicable federal, civil rights laws and does not discriminate based on race, color, national origin, sex, gender identity, age, disability, or LEP.



¿Sabía usted?

Algunos medicamentos utilizados para tratar enfermedades mentales están asociados con un aumento de la obesidad, diabetes y/o enfermedades del corazón. Sin embargo, tener un "peso saludable" puede disminuir la probabilidad de tener estos problemas de salud. Conocer su índice de masa corporal (IMC) es una forma económica y fácil de saber si tiene bajo peso, un peso saludable, sobrepeso u obesidad. Pídale ayuda a su médico para localizar su IMC o visite www.cdc.gov/healthyweight/assessing/.

Si su IMC es menos de 18.5, cae dentro del rango de bajo peso.

Si su IMC es de 18.5 a 24.9, cae dentro del rango de peso normal o saludable.

Si su IMC es de 25.0 a 29.9, cae dentro del rango de sobrepeso.

Si su IMC es 30.0 o más, cae dentro del rango de obesidad.

¿Qué puede hacer para estar o mantenerse saludable?

Coma mejor - ¿Cuál es su fruta o verdura favorita? Agregue más de estos a su dieta. Los granos como el arroz integral, el pan de trigo y la avena proporcionan nutrientes para que nuestro cuerpo prospere. Elija pollo, pescado, pavo, frijoles, nueces y tofu como proteína. Por lo general, son bajos en calorías. Comer comidas más pequeñas y refrigerios saludables durante el día puede ayudarlo a controlar su peso.

Haga más ejercicio - Intente saltar la cuerda, bailar, trotar, yoga, tenis, tira y afloja; solo muévete. Hacer ejercicio 30 minutos al día puede mejorar su salud general. Vea su propio ritmo. Algunos disfrutan de ejercicios más lentos mientras que a otros les gusta el ejercicio cardiovascular. Tener a alguien con quien hacer ejercicio puede motivarlo y hacer que el ejercicio sea más divertido.

Haga cambios en el estilo de vida - Asegúrese de beber suficiente agua y dormir lo suficiente para una buena salud física y mental. Evite comportamientos como fumar o vapear que causen daño a su cuerpo. Asegúrese de tener amigos y familiares a su alrededor que apoyen su estilo de vida más saludable.

Empiece hoy

DBH ofrece varios recursos para ayudarlo a obtener y/o mantenerse saludable, como clases de bienestar y más. Para obtener más información sobre estos recursos, su IMC o los efectos de ciertos medicamentos, hable con su médico.

Si habla otro idioma, los servicios de asistencia lingüística están disponibles sin cargo llamando al (888) 743-1478. Los usuarios de TTY deben marcar 711. DBH cumple con las leyes federales y de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, sexo, identidad de género, edad, discapacidad o LEP.

