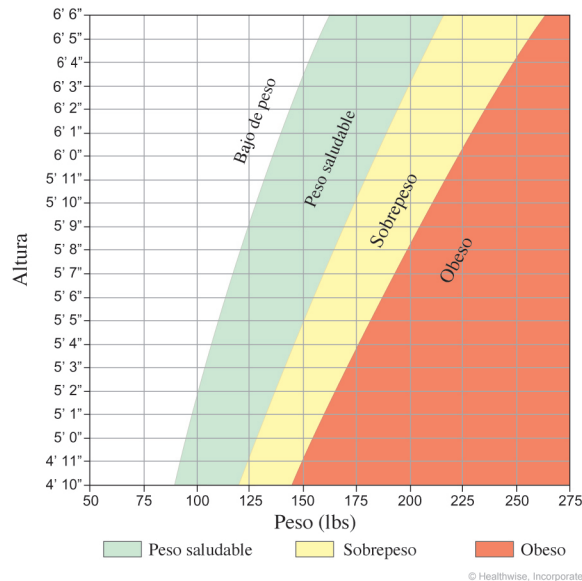


Manejo del peso: Cómo saber si tiene un peso saludable - [Weight Management: How to Tell If You're at a Healthy Weight]



- Un IMC menor de 18.5 (que se muestra en blanco) se considera un peso por debajo del valor normal.
- Un IMC de 18.5 a 24.9 (verde) se considera un peso normal.
- Un IMC de 25 a 29.9 (amarillo) se considera sobrepeso.
- Un IMC de 30 o más (rojo) se considera obesidad.

Una persona que tenga un cambio grande en su IMC, ya sea que suba o baje, debe ser revisada para determinar la causa. Infórmele a su médico sobre cualquier cambio importante en su peso corporal.

Un peso saludable es el que disminuye su riesgo de tener problemas de salud. También es uno que no le pone en riesgo de tener enfermedades relacionadas con el peso.

Si no sabe si su peso le pone en riesgo, una herramienta que puede utilizar es la medida del índice de masa corporal (IMC). Otra es la medición de su cintura, o la circunferencia de su cintura. Conocer su IMC y la circunferencia de su cintura puede ayudarlo a averiguar si su peso está aumentando su riesgo de enfermedad.

¿Qué es el IMC?

El IMC es una medida de su peso comparado con su altura. Su riesgo de enfermedades relacionadas con el peso podría aumentar si su peso está por encima o por debajo de un rango normal de IMC. Use la tabla de arriba para encontrar su estatura y su peso.

Para adultos mayores de 20 años:

El IMC por sí solo no es una buena medida de su riesgo de enfermedad. La medida de su cintura también es una parte importante de la situación. También hay otras cosas que aumentan su riesgo, como fumar, la falta de ejercicio, la presión arterial alta y el colesterol alto.

Si es asiático, su salud puede estar en riesgo, incluso con un IMC más bajo.

¿Por qué importa el tamaño de la cintura?

Dónde almacena grasa en su cuerpo marca una diferencia en su salud. Algunas personas almacenan la mayor parte de la grasa alrededor de sus caderas, por lo que se dice que tienen "forma de pera". Otras almacenan grasa alrededor del abdomen, por lo que se dice que tienen "forma de manzana". De estas dos formas, las "manzanas", que son las que almacenan la grasa alrededor de la cintura, tienen más probabilidades de tener enfermedades relacionadas con el peso.

Una manera de averiguar si su grasa corporal le pone en riesgo para la enfermedad es midiendo el tamaño de su cintura, o la circunferencia de la cintura. Para ello, coloque una cinta métrica alrededor de su cuerpo en la parte superior del hueso de la cadera. Esto es generalmente al nivel de su ombligo.

Usted tiene un mayor riesgo de problemas de salud si es:

- Un hombre con una cintura de más de 40 pulgadas (101 cm).
- Una mujer con una cintura de más de 35 pulgadas (89 cm).

¿Cuáles son las enfermedades relacionadas con el peso?

Las enfermedades que están relacionadas con tener sobrepeso y cintura grande incluyen:

- Ha tenido diabetes tipo 2.
- Enfermedad cardíaca y ataque cerebral.
- El síndrome metabólico, que es un conjunto de problemas de salud entre los que se encuentran: demasiada grasa alrededor de la cintura, presión arterial alta, triglicéridos altos, nivel alto de azúcar en la sangre y colesterol HDL ("bueno") bajo. El síndrome metabólico aumenta su riesgo de enfermedad cardíaca, incluso más que tener colesterol alto por sí solo.
- Presión arterial alta.
- Apnea del sueño, lo que significa que deja de respirar o respira muy lentamente durante el sueño. Esto puede dar como resultado menos oxígeno en la sangre. Con el tiempo, esto puede llevar a graves problemas de salud, como presión arterial alta, insuficiencia cardíaca, enfermedad cardíaca y ataque cerebral.
- Enfermedad de la vesícula biliar.
- Osteoartritis, en la cual las articulaciones se rompen con el paso del tiempo.

- Problemas óseos y articulares, como problemas en las rodillas y dolor en la parte baja de la espalda.
- Algunas formas de cáncer, como cáncer de colon, de seno y de próstata.

¿Cómo utilizará su médico su IMC y la circunferencia de su cintura?

Para conocer su riesgo de enfermedades relacionadas con el peso, su médico examinará su IMC y la circunferencia de su cintura.

Si está dentro del rango normal de IMC y el tamaño de su cintura es menor del límite (40 pulgadas [101 cm] para un hombre, 35 pulgadas [89 cm] para una mujer):

- Manténgase en ese peso. Asegúrese de que su peso se mantenga en un rango normal.
- Asegúrese de que su condición física, presión arterial y nivel de colesterol estén en un rango saludable.

Si tiene sobrepeso (IMC de 25 a 29.9) u obesidad (IMC de 30 o más), o el tamaño de su cintura está arriba del límite:

- Hable con su médico acerca de otros factores de riesgo como fumar, presión arterial alta y colesterol alto.
- Si tiene dos o más factores de riesgo, su médico probablemente le aconsejará bajar de peso y reducir sus factores de riesgo.

Para reducir su riesgo de enfermedades relacionadas con el peso:

- Sea más activo. El ejercicio también puede ayudarle a sentirse mejor y a tener más energía. Si ya tiene una enfermedad crónica, estar en buen estado físico podría evitar que empeore su enfermedad. Hable con su médico acerca de un nivel y un tipo seguro de ejercicio para usted.
- Siga una dieta saludable. Una dieta saludable tiene muchos vegetales, frutas, nueces, frijoles y granos integrales. Es baja en sal y

limita los alimentos con alto contenido de grasas saturadas, como por ejemplo, carnes, quesos y frituras. También limita los alimentos con alto contenido de grasas trans, como galletas, galletas saladas, aderezos para ensaladas y algunas margarinas. Hable con su médico o con un dietista para aprender más acerca de una dieta saludable.

- Baje de peso. Bajar aun tan poco como 5 a 10 por ciento de su peso puede mejorar su salud.

