

Índice de Masa Corporal y Riesgos de Enfermedades Crónicas

¿Tengo Exceso de Peso u Obesidad?

El Índice de Masa Corporal (IMC) es una medida general de peso por altura (libras/pulgadas) como indicador de riesgo de enfermedad.

IMC (libras/
pulgadas)

Calcule su IMC en línea:
www.calculator.net/bmi-calculator.html

Bajo Peso

Abajo de 18.5

Peso Saludable

18.5 - 24.9

Sobre Peso

25.0 - 29.9

Obeso Clase I:

30 - 34.9

Obeso Clase II:

35 - 39.9

Obeso Clase III:

40 o Mayor

También considerado severa (o extrema) obesidad

Circunferencia de la Cintura

Tener mucha grasa alrededor de la cintura puede no ser saludable. La medida de la cintura se utiliza para explorar riesgos a la salud. Para medir el tamaño de la cintura, use una cinta métrica al nivel del ombligo.



Tamaño de la cintura deseado

Mujeres menos de 35 pulgadas

Hombres menos de 40 pulgadas

Riesgos de Enfermedades Crónicas

Tener sobrepeso, obesidad, o un tamaño de cintura no deseado puede ponerlo a un riesgo más alto de:

- Diabetes tipo 2
- Enfermedades del corazón
- Presión arterial alta
- Apnea del sueño
- Osteoartritis
- Enfermedad de la vesícula

Pequeños Pasos para Reducir su Riesgo de Aumento de Peso y Enfermedades Crónicas

- Aumente su actividad física
 - Estacione más lejos y camine
 - Tome las escaleras en lugar del elevador o las escaleras mecánicas
 - Dé una caminata corta durante su hora de almuerzo en el trabajo o cada hora si puede
- Evite el uso de alcohol, cafeína y pastillas para dormir
- Tome mucha agua todos los días
- Evite la dieta yo-yo, o cualquier dieta extrema baja en calorías
- Omite la crema batida o el jarabe dulce (syrup) en su café de la mañana
- Sirva las comidas en platos más pequeños
- Apague la televisión y otras distracciones mientras come
- Llene su refrigerador y la despensa con frutas y vegetales (en porciones listas para consumir)
- Consuma meriendas saludables como nueces, frutas y vegetales
- Asegúrese de dormir bien
- Deje de usar productos con nicotina como cigarrillos y cigarrillos electrónicos. **Llame al 1-855-DEJELO-YA (1-855-335-3569) para solicitar ayuda.**

¿Quiere Saber Más?

Para más recomendaciones claves sobre cómo bajar de peso y reducir su riesgo de enfermedades crónicas visite:
<https://www.cdc.gov/spanish/index.html>

Apoyado por

UNITED HEALTH FOUNDATION

📧 TOUCH: @HRITOUCH | <https://TOUCH.HEALTHuh.com>

📧📺 HRI: @HEALTHuh | <https://www.uh.edu/health-research>

UNIVERSITY of
HOUSTON
HEALTH RESEARCH INSTITUTE