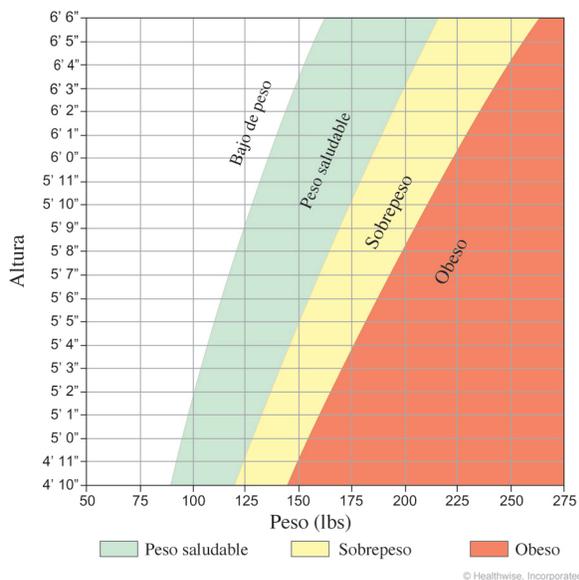


Manejo del peso: IMC - [Weight Management: BMI]

¿Qué es el índice de masa corporal (IMC)?



El IMC puede ayudarle a saber si su peso está aumentando su riesgo de problemas de salud. Se usa una fórmula para comparar su peso con su estatura.

Para calcular un IMC con exactitud, tome su peso y su altura e insértelos en esta ecuación: $IMC = (\text{libras} \times 703) \text{ dividido por } (\text{pulgadas al cuadrado})$.

Puede usar también la tabla de arriba para encontrar su altura y peso y determinar su IMC.

Para adultos mayores de 20 años:

- 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.

¿Qué más afecta su riesgo de problemas de salud?

En general, cuanto mayor sea su IMC, mayor es su riesgo de tener presión arterial alta, enfermedades cardíacas, ataque cerebral, artritis, algunos cánceres, diabetes y otros problemas de salud. También podría tener un riesgo mayor de más problemas si:

- Tiene peso extra alrededor de la cintura. Es más probable que tenga problemas de salud si:
 - Es hombre y su cintura mide más de 40 pulgadas (102 cm).
 - Es mujer y su cintura mide más de 35 pulgadas (89 cm).
 - Ya tiene problemas de salud como presión arterial alta o diabetes.
 - Tiene parientes cercanos con antecedentes de estos u otros problemas de salud.
- También podría tener un alto riesgo de problemas de salud si:
- Usted no es muy activo.
 - Sigue una dieta poco saludable.
 - Bebe alcohol o usa productos derivados del tabaco.

¿Cuáles son las limitaciones del IMC?

El IMC es una buena forma para la mayoría de las personas de saber si están en riesgo de problemas de salud debido a su peso. Pero este método no es perfecto.

Para la mayoría de las personas, un IMC alto es un signo de demasiada grasa corporal. El IMC no funciona tan bien para las personas muy musculosas o para las que tienen poco músculo. El músculo pesa más que la grasa. Debido a esto:

- Una persona musculosa puede tener un IMC alto, y aún así tener un nivel saludable de grasa corporal.
- Una persona endeble, mayor o inactiva puede tener un IMC bajo, y aún así tener demasiada grasa corporal.

Además, el peso es sólo una medida de su salud:

- Si tiene un peso normal de acuerdo con su IMC, pero no hace ejercicio ni come alimentos nutritivos, puede no estar tan saludable como podría estarlo.
- Si tiene un poco de sobrepeso de acuerdo con su IMC, aún así podría estar saludable si come adecuadamente y hace ejercicio con regularidad.

El IMC es sólo una forma de saber si está usted en un peso normal. Otra manera de averiguar si su peso corporal es saludable es midiendo el tamaño de su cintura, o la circunferencia de su 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 (102 cm).
- Una mujer con una cintura de más de 35 pulgadas (89 cm).

¿Qué debe hacer si tiene un IMC alto?

Si su IMC es de 25 o superior, pídale a su médico que mida la circunferencia de su cintura para determinar si está en riesgo de tener enfermedades relacionadas con el peso. Su médico puede ayudarle a planificar medidas para mantenerse saludable o mejorar su salud. Tal vez tenga que hacer cambios en su estilo de vida, tales como cambiar su dieta y hacer ejercicio con regularidad.

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

¿En dónde puede averiguar más?

National Heart, Lung, and Blood Institute Obesity Education Initiative (301)
592-8573 www.nhlbi.nih.gov/about/oei

Red de Información para el Control de Peso 1-877-946-4627 gratuito
www.win.niddk.nih.gov