

Lo que Usted Debe Saber para Determinar su Peso Saludable

Existen muchos beneficios en mantener un peso saludable—y el que le queden bien sus pantalones de mezclilla que compró hace 5 años, ¡es uno de los beneficios *menos* importantes! ¿Quién decide cual es un peso saludable? y ¿cómo se puede enterar de cual es el peso saludable para Ud.?

¿Por qué debe proponerse el tener un peso saludable?

Ud. ha escuchado varias veces, que la población en los Estados Unidos tiene sobre peso. La obesidad se ha vuelto una epidemia y es una preocupación mayor de salud en nuestra población. Pero, ¿es justificada toda esta inconformidad? Parece ser que sí. Las estadísticas son de dar miedo. Hoy en día, dos de cada tres adultos americanos tienen sobre peso o son obesos. El tener sobre peso o el ser obeso causa que las personas tengan riesgo de varias condiciones amenazadoras de la salud, incluyendo:

- Diabetes
- Enfermedades cardíacas
- Colesterol alto
- Derrame cerebral
- Presión alta
- Enfermedad de la vesícula biliar
- Artritis
- Muchas formas de cáncer, incluyendo el cáncer uterino, del seno, colorectal, de los riñones y de la vesícula biliar.

El lograr y mantener un peso saludable disminuye todos estos riesgos. Pero, ¿cuál es un peso saludable? Esto difiere en cada persona. Para saber *su* peso saludable, Ud. tiene primero que encontrar su índice de masa corporal—su IMC.

¿Qué es el IMC y cómo puede determinar el suyo?

El IMC es el método más comúnmente usado para determinar si las personas tienen sobre peso, son obesas o tienen un peso saludable. Es un índice de peso en relación a la estatura de la persona.

Si Ud. es experto en matemáticas, Ud. puede determinar su IMC al dividir su peso en libras entre su estatura en pulgadas elevada a la segunda potencia. La siguiente es la fórmula: $IMC = [\text{peso (libras)} / \text{estatura (pulgadas)}^2] \times 703$. Si se siente consternado, no se desespere. Ud. puede encontrar su IMC al usar la gráfica de este folleto informativo.

¿Es su IMC el indicado?

¿Qué tan saludable es su IMC? Para informarse, vea la siguiente gráfica:

Bajo peso	Menos de 18.5
Peso saludable	18.5-24.9
Sobre peso	25.0-29.9
Obeso	30.0 o más



Para saber su peso saludable, Ud. tiene primero que encontrar su índice de masa corporal—su IMC.

Determine su Peso Saludable

Para saber su IMC, primero encuentre su altura en la columna izquierda y cruce hacia la derecha para encontrar su peso. El número en la parte de arriba de la columna es su IMC.

IMC	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	35	40
Estatura (pulgadas)	Peso (libras)													
58	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	167	191
59	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	173	198
60	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	179	204
61	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	185	211
62	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	191	218
63	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	197	225
64	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	204	232
65	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	210	240
66	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	216	247
67	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	223	255
68	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	230	262
69	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	236	270
70	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	207	243	278
71	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	250	286
72	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	258	294
73	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	265	302
74	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	272	311
75	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	279	319
76	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	287	328

¿Existen otras maneras para determinar un peso saludable?

Además del IMC, también es una buena idea saber la medida de su cintura; esto es un buen indicador de su riesgo de desarrollar enferme-

dades asociadas con el sobre peso. Para saber la medida de su cintura, coloque cómodamente una cinta de medir en su cintura. Si su cintura mide más de 35 pulgadas, Ud. puede tener un riesgo más alto (40 pulgadas para los hombres).

Fuentes Informativas

- Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades
www.cdc.gov
- Asociación para el Control de un Peso Saludable
www.consumer.gov/weightloss/
- Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y de Sangre
www.nhlbi.nih.gov
- Instituto Nacional de la Diabetes y de Enfermedades del Sistema Digestivo y de los Riñones
www2.niddk.nih.gov

Su peso saludable: ¿Puede Ud. lograrlo?

Si su peso no es el peso que Ud. desea tener, hable con su médico sobre sus opciones. No es fácil, pero es posible bajar de peso. Hoy en día, existen muchas diferentes maneras para ser exitoso en bajar de peso, debido a ésto, seguramente encontrará un método que sea apropiado para Ud. Mientras que un IMC de peso-normal debe ser su meta final, incluso el bajar sólo un poco de peso de 5% a 10% del total de su peso (de 10 a 20 libras, si Ud. pesa aproximadamente 200 libras) puede hacer un gran cambio en su estado de salud.