



Su Salud y Su Peso

¿Cómo sabe si tiene un peso saludable?

Para saber si su peso está en el nivel saludable, usted puede calcular su índice de masa corporal, también conocido como BMI.

$$\text{BMI} = \{\text{peso} / (\text{altura} \times \text{altura})\} \times 703$$

Ejemplo: Ana pesa 130 Lbs. y mide 5'3" o 63", usando la fórmula de BMI...

$$\text{BMI} = \{130 \text{ lbs} / (63" \times 63")\} \times 703 = 23... \text{ El BMI de Ana es 23.}$$

Peso es en libras (lbs) y altura es en pulgadas (")

Compare el BMI de Ana en la tabla siguiente para ver si tiene peso saludable.

	BMI	Riesgo de problemas de salud
Bajo peso	Menos de 18.5	
Normal	18.5 - 24.9	<u>Nivel saludable</u> ; muy bajo riesgo
Sobrepeso	25.0 - 29.9	Bajo riesgo
Obeso	30.0 y más	Riesgo de moderado a muy alto

¿Cómo la obesidad puede afectar su salud?

La obesidad se ha relacionado con **enfermedades del corazón, cáncer y diabetes**, las cuales son causas principales de muerte en los Estados Unidos.

Los niños con sobrepeso enfrentan muchos problemas de salud a largo plazo como quedarse ciegos, problemas de los riñones y enfermedades del corazón.

La obesidad también puede causar una amplia variedad de **trastornos de ansiedad** incluyendo depresión aguda crónica, trastorno bipolar y trastorno de pánico.

Para perder y mantener su peso...

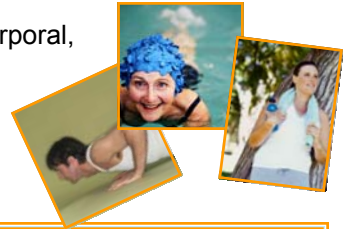
- **Muévase:** La actividad física aumenta su metabolismo, quema calorías y tonifica los músculos de su cuerpo. Aumente gradualmente a por lo menos 30 minutos la mayor parte de la semana.
- **Controle** el tamaño de sus porciones de comidas.
- **Concentre** sus comidas en verduras y granos enteros y use carnes de res, pescado y pollo sin grasa como platillos adicionales.

Infórmese – Preguntas para hacerle a su proveedor de salud mental o a su doctor familiar:

1. ¿Necesito bajar de peso?
2. ¿Cuánto debo pesar?
3. ¿Alguna de mis condiciones de salud está relacionada con mi peso?
4. ¿Se puede mejorar alguna de mis enfermedades con la pérdida de peso?
5. ¿Estoy en riesgo de desarrollar otras enfermedades debido a mi peso?
6. ¿Alguna de las medicinas que estoy tomando contribuye a mi aumento de peso?

Hable con su proveedor sobre sus hábitos alimenticios, dieta, actividad física y cualquier otra información relevante.

No se ofenda ni se preocupe, el compartir esta información le ayudará a su proveedor o doctor a evaluar su historial y necesidades de nutrición.



ACTIVIDAD FISICA

- > Falta de tiempo: divida sus 30 minutos de ejercicio a través del día
- > Falta de interés: ¡Hágalo divertido!
- > Falta de motivación: únase a un grupo o busque a un compañero
- > Falta de habilidad física: busque una actividad con la que no se sienta incómodo(a)
- > Use los escalones en lugar del elevador
- > Pasee en bicicleta o salga a caminar
- > Salga a caminar con el perro

HERRAMIENTAS

Estas herramientas en línea incluyen calculadoras de BMI, consejos para la preparación de alimentos y hacer compras, contadores de calorías, consejos para controlar las porciones, ideas para actividades físicas, planificadores de menús, etc.

- ▶ www.cdc.gov/healthyweight
- ▶ www.eatwellbewell.org
- ▶ www.eatsmartgetactive.org
- ▶ www.fruitsandveggiesmorematters.org

Este volante y materiales relacionados se puede encontrar en: www.azdhs.gov/bhs/qhi/index.htm

