

Índice de Masa Corporal y el estilo de vida en los adultos

Su Índice de Masa Corporal (abreviado en inglés BMI) es una medida que le permite evaluar cualquier riesgo que pueda tener de problemas médicos, debido al exceso de peso. Si su BMI es mayor de 25, usted se encuentra a un riesgo mayor de llegar a tener algunos problemas de salud. Si su BMI es mayor de 30, sus riesgos de salud son significativos. Es importante saber cuál es su BMI, de modo que pueda adaptar los cambios de su estilo de vida para prevenir un futuro aumento de peso *antes* de que llegue a tener complicaciones médicas.

Cómo encontrar su BMI: Localice el punto de intersección de su peso en la hilera de arriba con su estatura en la primera columna de la izquierda y allí encontrará su BMI correspondiente en el cuadro.

		Cuadro del BMI																			Peso en libras									
		120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310	320	330							
Estatura en pies y pulgadas	4' 5"	30	33	35	38	40	43	45	48	50	53	55	58	60	63	65	68	70	73	75	78	80	83							
	4' 6"	29	31	34	36	39	41	43	46	48	51	53	56	58	60	63	65	68	70	72	75	77	80							
	4' 7"	28	30	33	35	37	40	42	44	47	49	51	54	56	58	61	63	65	68	70	72	75	77							
	4' 8"	27	29	31	34	36	38	40	43	45	47	49	52	54	56	58	61	63	65	67	70	72	74							
	4' 9"	26	28	30	33	35	37	39	41	43	46	48	50	52	54	56	59	61	63	65	67	69	72							
	4' 10"	25	27	29	31	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	57	59	61	63	65	67	69							
	4' 11"	24	26	28	30	32	34	36	38	40	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65	67							
	5' 0"	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65							
	5' 1"	23	25	27	28	30	32	34	36	38	40	42	44	45	47	49	51	52	55	57	59	61	62							
	5' 2"	22	24	26	27	29	31	33	35	37	38	40	42	44	46	48	49	51	53	55	57	59	60							
	5' 3"	21	23	25	27	28	30	32	34	36	37	39	41	43	44	46	48	50	51	53	55	57	59							
	5' 4"	21	22	24	26	28	29	31	33	34	36	38	40	41	43	45	46	48	50	52	53	55	57							
	5' 5"	20	22	23	25	27	28	30	32	33	35	37	38	40	42	43	45	47	48	50	52	53	55							
	5' 6"	19	21	23	24	26	27	29	31	32	34	36	37	39	40	42	44	45	47	49	50	52	53							
	5' 7"	19	20	22	24	25	27	28	30	31	33	35	36	38	39	41	42	44	46	47	49	50	52							
	5' 8"	18	20	21	23	24	26	27	29	30	32	34	35	37	38	40	41	43	44	46	47	49	50							
	5' 9"	18	19	21	22	24	25	27	28	30	31	33	34	36	37	38	40	41	43	44	46	47	49							
	5' 10"	17	19	20	22	23	24	26	27	29	30	32	33	35	36	37	39	40	42	43	45	46	47							
	5' 11"	17	18	20	21	22	24	25	27	28	29	31	32	34	35	36	38	39	41	42	43	45	46							
	6' 0"	16	18	19	20	22	23	24	26	27	29	30	31	33	34	35	37	38	39	41	42	43	45							
6' 1"	16	17	19	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	34	36	37	38	40	41	42	44								
6' 2"	15	17	18	19	21	22	23	24	26	27	28	30	31	32	33	35	36	37	39	40	41	42								
6' 3"	15	16	18	19	20	21	23	24	25	26	28	29	30	31	33	34	35	36	38	39	40	41								
6' 4"	15	16	17	18	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30	32	33	34	35	37	38	39	40								
6' 5"	14	15	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	29	30	31	32	33	34	36	37	38	39								
6' 6"	14	15	16	17	19	20	21	22	23	24	25	27	28	29	30	31	32	34	35	36	37	38								
6' 7"	14	15	16	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	29	30	32	33	34	35	36	37								
6' 8"	13	14	15	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	29	30	31	32	33	34	35	36								
6' 9"	13	14	15	16	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35								
6' 10"	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	34	35								

Más riesgo ←

Menos riesgo →

→ Más riesgo

Si su Índice de Masa Corporal está ...

entre 19 y 24 □ **A menor riesgo:** Su peso probablemente está dentro de un rango saludable. Es importante que mantenga su peso y no aumente. Si usted ha empezado a aumentar de peso y su BMI se está acercando a 25, tal vez quiera considerar algunos cambios en su estilo de vida, tales como los que se recomiendan a la vuelta de esta página. Sin embargo, un BMI menor de 19 puede que no sea saludable, y tal vez quiera comentar con su profesional médico cuál debería ser su peso correcto.

entre 25 y 29 □ **A mayor riesgo:** Su peso puede ponerle a riesgo de llegar a tener algunos problemas médicos, especialmente si no hace actividad física. Actúe de inmediato para manejar mejor su peso. Mire a la vuelta de esta hoja para ver algunos consejos. Una pequeña pérdida de peso puede hacer una gran diferencia en su salud.

a 30 y más □ **A riesgo más alto:** Su peso aumenta considerablemente su riesgo de problemas médicos serios, tales como presión arterial alta, diabetes, mal coronario cardiaco, derrame cerebral, artritis, problemas respiratorios y para conciliar el sueño, algunos tipos de cáncer e incluso depresión y otras afecciones mentales. Hable hoy mismo con su profesional médico acerca de cómo empezar algunos cambios de estilo de vida para manejar mejor su peso.

Unas cuantas palabras acerca del estilo de vida y el manejo del peso

Desafortunadamente, no hay una manera mágica de perder peso. Las investigaciones han demostrado que las dietas de moda, los medicamentos obtenidos con receta, los suplementos herbales y simplemente dejar de comer *no* funcionan a largo plazo.

Las investigaciones demuestran que la gente que tiene éxito perdiendo peso y manteniendo esa pérdida de peso a largo plazo, hace lo siguiente:

1. Volverse más activos físicamente.
2. Desarrollar hábitos alimenticios saludables.
3. Adaptar los comportamientos saludables poco a poco y mantenerlos con el paso del tiempo.

¿Cómo me puedo volver más activo físicamente?

Demasiada inactividad contribuye al aumento de peso. Unos aumentos pequeños de la actividad física pueden hacer con el tiempo una gran diferencia. Aquí hay algunas cosas que usted puede hacer para empezar:

- ❖ **Póngase como meta el hacer 30 minutos de actividad física consistente la mayoría de los días.**
 - Haga que la actividad física sea un asunto familiar y de sus amistades. Tome caminatas, o monte en bicicleta con la familia y los amigos.
 - Camine en vez de manejar; tome las escaleras en vez de tomar el ascensor en el trabajo o cuando vaya de compras.
 - Practique deportes o únase a un gimnasio local; empiece a bailar o a nadar.

¿Cómo puedo desarrollar mejores hábitos alimenticios?

El comer muchos alimentos que sean altos en grasa y azúcar en vez de alimentos que sean altos en fibra (tales como las frutas y verduras) puede llegar a producir problemas de sobrepeso. Los cambios pequeños en lo que come pueden hacer una gran diferencia con el tiempo. A continuación se presentan algunas sugerencias útiles y saludables:

- ❖ **Coma por lo menos 5 porciones de frutas y verduras diariamente. (El tamaño de una porción es de 1/2 a 1 taza.)**
- ❖ **Coma más a menudo. . .**
 - Pollo, pavo, pescado, frijoles, arvejas o chícharos
 - Alimentos horneados, hervidos, asados o cocinados al vapor
 - Leche, yogurt y queso descremados
 - Pan de harina integral y arroz integral
- ❖ **Coma con menos frecuencia . . .**
 - Productos lácteos altos en grasa, tales como leche entera, queso, crema y helado sin descremar
 - Mantequilla, margarina, manteca
 - Bizcochos, papas fritas, hojuelas, galletas
 - Alimentos freídos en sartén o freídos inmersos en mucha grasa
 - Bebidas gaseosas, jugo de frutas y bebidas con alto contenido de azúcar

¿Qué pasa si esto no me funciona?

- Es normal sentirse frustrados y emocionales al hacer cambios, especialmente si no se ven los resultados.
- Si usted siente que está haciendo cambios y no viendo los resultados, hable con su doctor u otro profesional del cuidado de salud. Nosotros estamos aquí para ayudarle a tener éxito.
- Trate de no sentirse frustrado. Mantenga los cambios de estilo de vida con los que se ha comprometido (en la alimentación y en la actividad física).