

LA DIABETES y USTED



Invierno del 2008



¿Cuáles son los riesgos para la salud de los adultos pasados de peso?

- Tensión arterial alta
- Niveles de colesterol altos
- Diabetes tipo 2
- Enfermedades cardíacas
- Derrame cerebral
- Enfermedades en la vesícula
- Artritis
- Problemas respiratorios
- Algunos tipos de cáncer.

La medida de la cintura también puede ser un factor de riesgo.

El riesgo de contraer enfermedades aumenta con una medida de la cintura de más de 40 pulgadas (101 cm) en los hombres y más de 35 pulgadas (89 cm) en las mujeres.

Hable con su médico o enfermero si necesita bajar de peso.

Hasta una pequeña pérdida de peso puede reducir el riesgo de desarrollar problemas de salud. Es importante llevar una dieta saludable, hacer ejercicios y no fumar.

Índice de masa corporal o IMC

¿Qué es el IMC?

El índice de masa corporal (IMC) mide la cantidad de grasa corporal en función de la estatura y el peso de una persona.

¿Cómo se utiliza el IMC?

El IMC es una herramienta que se utiliza para detectar problemas de peso. Si tiene un IMC alto, un proveedor de atención médica puede indicarle otras pruebas de detección para ver si el sobrepeso representa un riesgo para su salud. Estas incluyen:

- medición del espesor de los pliegues cutáneos.
- preguntas sobre su dieta, la frecuencia con la que practica ejercicios y los tipos de problemas de salud que tengan sus familiares.



Los valores de IMC para adultos son:

IMC	CONDICIÓN EN RELACIÓN CON EL PESO
Menos de 18,5	Debajo de su peso
De 18,5 a 24,9	Normal
De 25,0 a 29,9	Pasado de peso
30,0 o más	Obeso