

EL RIESGO DE TENER SOBREPESO

TRANSCRIPCIÓN

El aumento de peso no sucede en una noche.

“Usted sabe que a medida que avanza por la vida y los años aumentan poco a poco, las libras se van acumulando en su cuerpo.”

La capacidad de aumentar de peso alguna vez fue la clave para nuestra supervivencia. En tiempos de hambruna, ser capaz de mantener su peso cuando no se tenía nada que comer, le permitía a sobrevivir. Pero hoy, la comida adicional que usted ingiere nunca se usa y en lugar de ello se almacena en forma de grasa.

“Porque tenía una fractura en mi pie, dejé de caminar. Y al no caminar, el peso aumentó.”

El exceso de peso pone a una persona en mayor riesgo de una cantidad de problemas de salud que incluyen... Diabetes tipo 2, Cáncer, Enfermedad del Corazón, Ataque al Corazón, Accidente Cerebrovascular y mucho más.

“Yo tenía la presión arterial alta y estaba tomando medicamentos para eso. El colesterol alto y también estaba medicado, y tener apnea de sueño y estaba durmiendo con esa mascarilla, también debo de sé que sufría de reflujo.”

Trabaje con su proveedor de atención médica para reducir su riesgo de estos problemas de salud y así sentirse mejor.

Una herramienta que usan sus proveedores de atención médica es el índice de masa corporal o IMC. Contemplando su altura y peso, ellos encontrarán donde encaja usted en la tabla de IMC. Si su IMC está entre 25 y 29,9 se considera que tiene sobrepeso. Si su IMC es superior a 30 en la tabla, usted es obeso.

El tamaño de su cintura es otra manera de averiguar si usted tiene sobrepeso u obesidad. Si es una mujer y su cintura mide más de 35 pulgadas o es un hombre y su cintura mide más de 40, tiene sobrepeso. Esta medición es menor si usted es asiático.

Su médico le ayudará a determinar si usted tiene sobrepeso u obesidad. Necesita pensar en su meta, alcanzar y mantener un peso que sea saludable para usted. Trabaje con su proveedor de atención médica sobre las maneras con las que usted puede perder peso y disminuir sus riesgos.