

# El Riesgo De Tener Sobrepeso

El aumento de peso no sucede de un día para el otro.

*"Te das cuenta de que a medida que pasa la vida y aumentan los años, se van acumulando las libras."*

La capacidad de aumentar peso alguna vez fue clave para poder sobrevivir. En tiempos de carestía, el poder mantener tu peso cuando no tenías alimento, permitía tu sobrevivencia. Pero actualmente, el alimento adicional que comes nunca se consume. En lugar de esto, se almacena en forma de grasa.

*"Dejé de caminar, porque tenía un hueso roto del pie. Y cuando dejé de caminar, el peso aumentó."*

El sobrepeso pone a la persona en un riesgo mayor de tener muchos problemas de salud, incluyendo: diabetes tipo 2, cáncer, enfermedades cardíacas, ataque al corazón, ataque cerebral y más.

*"Tenía la presión alta; estaba tomando medicamentos para esto. Tenía el colesterol alto; tomaba medicina para esto. Tenía apnea del sueño, y dormía con esa mascarilla puesta, y sufría de reflujo."*

Trabaja con tu profesional médico para reducir tu riesgo de estos problemas de salud para sentirte mejor. Una herramienta de los profesionales médicos es el Índice de Masa Corporal, o IMC. Sabiendo lo que pesas y mides, van a determinar dónde te encuentras en la tabla de IMC. Si tu IMC es entre 25 y 29.9, se considera que tienes sobrepeso. Si tu IMC es más alto de 30 en la tabla, tienes obesidad.

El tamaño de tu cintura es otra manera de determinar si tienes sobrepeso o si tienes obesidad. Si eres hombre y tu cintura mide 40 pulgadas o más, tienes sobrepeso. Las mujeres que no están embarazadas y tienen una cintura de 35 pulgadas o más, tienen sobrepeso. Esta medida es menor, si eres asiática. Para las mujeres asiáticas que tienen medida de cintura de 31 pulgadas o más, se consideran tener sobrepeso, para hombres son 35 pulgadas.

Tu profesional médico ayudará a determinar si tienes sobrepeso o tienes obesidad. Lo que debes considerar es tu meta de alcanzar y mantener un peso saludable para ti. Trabaja con tu profesional médico sobre cómo puedes bajar de peso y reducir tus riesgos.