



## Sobrepeso y obesidad



### Descripción general

Mantenerse en forma es un reto para muchas personas. Llevar mucha grasa corporal es malo para su salud. Tener "sobrepeso" significa que usted pesa más de lo que consideramos normal para su tipo de cuerpo. Si usted continúa aumentando de peso, podrá volverse "obeso". Tomémonos algunos minutos para aprender algo sobre el peso y su salud.

### Causas

¿Qué es lo que hace que usted aumente de peso? Para algunos, la causa es un estilo de vida poco saludable. Si consume más calorías de las que su cuerpo necesita, usted aumenta de peso. La comida rápida y los alimentos procesados son los culpables más comunes. Y no hacer suficiente ejercicio en forma regular conduce al aumento de peso. También puede ser que aumente de peso debido a un síndrome genético o a un trastorno endócrino.

### Medición del peso

¿Cómo saber si pesa demasiado? Los médicos a menudo utilizan la puntuación del Índice de Masa Corporal. A eso lo llamamos también su "IMC" (o "BMI", por sus siglas en inglés). El IMC es un número que compara su peso con su altura. Haga que su médico calcule su IMC, o encuentre un calculador de IMC en internet para averiguarlo por sí mismo. Se considera que los adultos con un IMC de 25 a 29.9 tienen sobrepeso. Un IMC de 30 o más es considerado obesidad. En los niños y los adolescentes, las escalas de IMC se ajustan de acuerdo a la edad y al sexo.

### Complicaciones

Tener sobrepeso u obesidad puede acarrear una variedad de problemas de salud. Aumenta su riesgo de enfermedad cardíaca y presión arterial alta, diabetes tipo 2 y osteoartritis. Puede provocar un ataque cardíaco, un accidente cerebrovascular y diversos tipos de cáncer. Pídale a su médico una lista completa de posibles complicaciones.

### Tratamiento

Si usted pesa demasiado, hable con su médico acerca de las opciones de tratamiento. Es posible que cambios en el estilo de vida o medicamentos le resulten beneficiosos. Su médico creará un plan de cuidados adecuado para usted.