

Tabla del Índice de Masa Corporal																
Estatura (pulgadas)	Peso saludable 19 - 24.9						Sobrepeso 25.0 - 29.9					Obeso 30.0+				
	Peso (en libras)						Peso (en libras)					Peso (en libras)				
Índice de masa corporal	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	35	40
4'4"(52)	74	77	81	85	89	93	97	101	104	108	112	116	120	124	135	154
4'5"(53)	76	80	84	88	92	96	100	104	108	112	116	120	124	128	140	160
4'6"(54)	79	83	88	92	96	100	104	108	112	117	121	125	129	133	146	166
4'7"(55)	82	87	91	95	99	104	108	112	117	121	125	130	134	138	151	173
4'8"(56)	85	90	94	99	103	108	112	116	121	125	130	134	139	143	157	179
4'9"(57)	88	93	98	102	107	111	116	121	125	130	135	139	144	148	162	185
4'10"(58)	91	96	101	106	111	115	120	125	130	134	139	144	149	154	168	192
4'11"(59)	95	100	104	109	114	119	124	129	134	139	144	149	154	159	174	199
5'0"(60)	98	103	108	113	118	123	129	134	139	144	149	154	159	164	180	205
5'1"(61)	101	106	112	117	122	128	133	138	143	149	154	159	165	170	186	212
5'2"(62)	104	110	115	121	126	132	137	143	148	154	159	165	170	175	192	219
5'3"(63)	108	113	119	125	130	136	142	147	153	159	164	170	176	181	198	226
5'4"(64)	111	117	123	129	135	140	146	152	158	164	169	175	181	187	204	234
5'5"(65)	115	121	127	133	139	145	151	157	163	169	175	181	187	193	211	241
5'6"(66)	118	124	131	137	143	149	155	162	168	174	180	186	193	199	217	248
5'7"(67)	122	128	135	141	147	154	160	167	173	179	186	192	198	205	224	256
5'8"(68)	125	132	139	145	152	158	165	172	178	185	191	198	204	211	231	264
5'9"(69)	129	136	143	149	156	163	170	177	183	190	197	204	210	217	238	271
5'10"(70)	133	140	147	154	161	168	175	182	189	196	203	210	217	224	244	279
5'11"(71)	137	144	151	158	165	173	180	187	194	201	208	216	223	230	251	287
6'0"(72)	141	148	155	163	170	177	185	192	200	207	214	222	229	236	259	295
6'1"(73)	145	152	160	167	175	182	190	198	205	213	220	228	235	243	266	304
6'2"(74)	148	156	164	172	180	187	195	203	211	219	226	234	242	250	273	312
6'3"(75)	153	161	169	177	185	193	201	209	217	225	233	241	249	257	281	321
6'4"(76)	157	165	173	181	189	198	206	214	222	231	239	247	255	263	288	329
BMI	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	35	40

Paso 1.
Busque aquí su estatura.



Paso 2.
Siga la línea hasta llegar a su peso, o el peso más cercano al suyo.

Paso 3.
Su índice de masa corporal está al final de la columna debajo de su estatura.

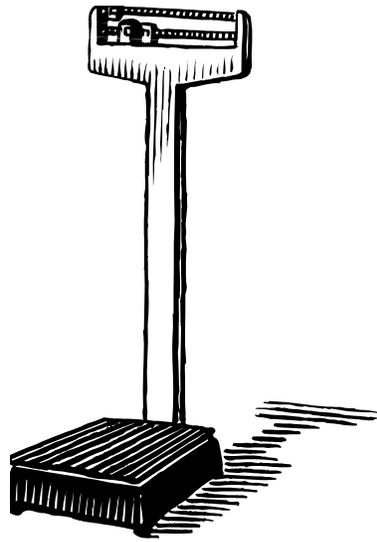


1. El índice de masa corporal

¿Sabe su índice de masa corporal?

El índice de masa corporal también se conoce como IMC o, en inglés, BMI. Compara el peso con la estatura.

Ayuda a los proveedores médicos a ver si su peso es saludable o no. Entre más alto sea su índice de masa corporal, más alto es el riesgo de tener diabetes tipo 2, enfermedades del corazón, presión arterial alta, cálculos biliares, problemas para respirar y algunos tipos de cáncer.



Riesgo: tener sobrepeso u obesidad puede aumentar la resistencia a la insulina.

Soluciones: perder tan solo de 10 a 20 libras puede reducir el riesgo.

Puede hacerlo comiendo más sanamente y haciendo ejercicio más a menudo. Por ejemplo:

- Reemplace las bebidas azucaradas con agua o leche baja en grasa
- Camine por 15 minutos después de comer o cenar cada dos días
- Pídale al nutricionista de WIC recetas saludables

2. La circunferencia de la cintura

¿Cuál es la circunferencia de su cintura? ¿No lo sabe? ¡Vamos a medirla!

La mejor manera de medir la circunferencia de la cintura es al nivel del ombligo. En esta área se puede acumular la grasa.

Cómo medirla:

- Ponga la cinta de medir alrededor del estómago al nivel del ombligo
- Asegúrese de que la cinta esté ajustada, pero que no ponga presión en la piel
- Asegúrese de que la cinta esté nivelada alrededor de la cintura
- Exhale normalmente y luego mida.



Para las **mujeres**, si la cintura mide más de **35 pulgadas**, eso significa un mayor riesgo de diabetes tipo 2, enfermedades del corazón y otras enfermedades.

Para los **hombres**, si la cintura mide más de **40 pulgadas**, eso significa un mayor riesgo de diabetes tipo 2, enfermedades del corazón y otras enfermedades.

Riesgo: entre más grasa tenga alrededor de la cintura, más será la posibilidad de tener resistencia a la insulina.

Soluciones: perder tan solo de 10 a 20 libras puede reducir el riesgo.

Puede hacerlo comiendo más sanamente y haciendo ejercicio más a menudo. Por ejemplo:

- Agregue una porción de verduras a una de sus comidas
- Haga abdominales, flexiones de brazos o saltos de tijera durante los comerciales de televisión
- Comparta las comidas con un amigo o familiar cuando vayan a comer

3. Actividad física

¿Cuántos minutos a la semana hace algo físicamente activo?

La cantidad recomendada de actividad es de 150 minutos a la semana.



Riesgo: un estilo de vida sedentario (no hacer ninguna actividad física) puede aumentar el riesgo de padecer diabetes.

Soluciones: aumentar la actividad física puede reducir el riesgo de diabetes y obesidad, así como otros problemas de salud como enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer.

Puede hacer cualquier tipo de actividad: caminar, jardinería, natación. Para hacer más actividad:

- En lugar de ver televisión, camine y hable con un amigo, familiar o con el perro
- Levántese y camine cada hora si pasa mucho tiempo sentado
- Haga actividad física durante distintas horas del día: 15 minutos por la tarde y 15 minutos por la noche.

4. Presión arterial

¿Sabe su presión arterial?

Si no la sabe, pida la suya la próxima vez que el doctor, enfermera u otro proveedor médico se la revise.



Riesgo: tener una presión arterial más alta de 140/90 está asociado con la diabetes tipo 2.

Soluciones: aumentar la actividad física, perder peso, limitar el alcohol, no fumar, reducir el estrés y consumir una dieta saludable pueden ayudar a bajar la presión arterial.

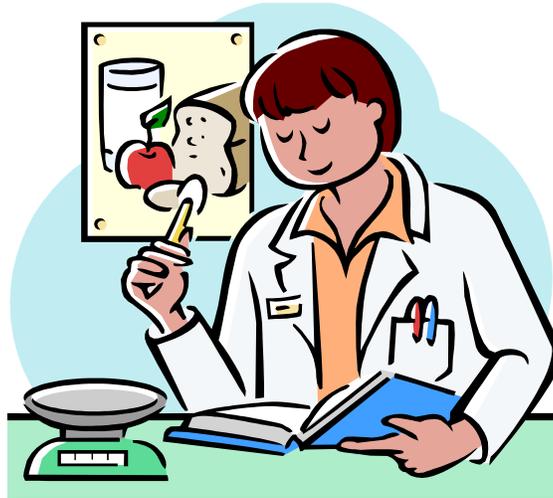
Las siguientes son algunas maneras en que usted puede hacer esto:

- Pídale al nutricionista de WIC ayuda para reducir su consumo de sodio (sal)
- Trate de hacer ejercicios de respiración profunda, yoga o meditación para ayudar con el estrés
- Busque el apoyo de familiares y amigos (por ejemplo, si quiere platicar con alguien, necesita que lo lleven a una cita o que le acompañe alguien para hacer ejercicio)

5. Colesterol

¿Le han revisado el colesterol? ¿Sabe sus niveles de colesterol?

Si no los sabe, pregúntele a su doctor.



Los niveles de colesterol en la sangre que significan un riesgo de diabetes son:

Colesterol total de 200 mg/dL o más

Colesterol LDL de 100 mg/dL o más

Triglicéridos de 150 mg/dL o más

HDL menor de 55 mg/dL para mujeres (esto es el colesterol bueno)

Riesgo: el colesterol es la cantidad del nivel de lípidos (grasas) que tenemos en la sangre y tener demasiado del tipo malo puede provocar resistencia a la insulina y enfermedades del corazón.

Soluciones: aumentar la actividad física, perder peso, no fumar y llevar una dieta saludable pueden ayudar a bajar el colesterol.

Algunas maneras para mejorar su nivel de colesterol son:

- Pedirle al nutricionista de WIC ayuda para escoger grasas más saludables
- Usar las escaleras en lugar del elevador
- Agregar más pescado y nueces a su dieta

6. Fumar

¿Fuma usted?



Riesgo: la posibilidad de que los fumadores padezcan diabetes tipo 2 es de 30% a 40% más alta que para las personas que no fuman. Entre más fume, mayor será su riesgo. Fumar también está asociado con muchos otros problemas de salud, como enfermedades del corazón, enfermedades respiratorias, cáncer y embolia.

Soluciones: Deje de fumar. Si no puede dejar de fumar inmediatamente, reduzca lentamente la cantidad que fuma. Busque ayuda para dejar de fumar, ¡es difícil lograrlo!

Algunas maneras que usted puede hacer esto son:

- Llame al 1-800-784-8669 (1-800-QUIT-NOW)
- Hable con alguien de la oficina de WIC para encontrar otros recursos en la comunidad
- Pregúntele a su doctor sobre otras maneras de dejar de fumar sin riesgos.

7. Prediabetes, síndrome metabólico, acantosis pigmentaria

¿Le han diagnosticado alguno de estos?

Prediabetes: significa que el nivel de azúcar en la sangre es superior al normal, pero no lo suficientemente alto para clasificarse como diabetes tipo 2.

Síndrome metabólico: esto ocurre cuando una persona tiene estos 3 padecimientos a la vez: nivel alto de azúcar en la sangre, demasiada grasa en la cintura y colesterol alto.

Acantosis pigmentaria: un padecimiento del cutis en el que la piel se ve más oscura o sucia, pero no se puede limpiar. Sucede generalmente en los pliegues del cuerpo como las axilas y el cuello.

Riesgo: si le han diagnosticado cualquiera de los siguientes (acantosis pigmentaria, síndrome metabólico o prediabetes), usted corre un alto riesgo de padecer diabetes.

Soluciones: ¡empiece cambiando su estilo de vida! Manténgase activo, pierda el peso extra y mantenga una dieta saludable.

Algunas maneras para hacer esto son:

- Pregunte al nutricionista de WIC cómo puede hacer pequeños cambios para alcanzar sus metas
- Regístrese para participar en una carrera o en cualquier evento saludable
- Reemplace una comida no saludable con una comida saludable cada semana

