

Empoderamiento
de la mente.
Fortalecimiento
del cuerpo.
Inspiración de la
creatividad.

Tener sobrepeso sucede una libra a la vez. Es muy fácil ganar algunas libras durante el año, y no estar pendiente de su peso puede aumentar el riesgo de cierta cantidad de problemas de la salud.

¿Cuáles son los tipos de problemas de la salud vinculados con la obesidad y el sobrepeso?

- Diabetes del tipo 2: El 80% de las personas con diabetes del tipo 2 tienen sobrepeso o son obesas.
- Alta presión sanguínea (HBP por sus siglas en inglés): Una presión sanguínea de "120/80" se considera normal.
- Enfermedad del corazón
- Derrames cerebrales: Un mayor peso aumenta la presión sanguínea y el HBP es la causa principal de los derrames cerebrales.
- Apnea del sueño: La obesidad es el factor de riesgo más importante de la apnea del sueño.
- Osteoartritis: El sobrepeso aumenta la presión en las coyunturas y cartilagos en donde los huesos se conectan y puede causar daños (aumento de desgaste y desgarró).
- Enfermedad de los riñones: Un aumento de peso aumenta el riesgo de la diabetes y de la alta presión sanguínea, los cuales son las causas más comunes de enfermedades crónicas de los riñones.
- Ciertos tipos de cáncer
- Problemas del embarazo y un mayor riesgo de parto por cesárea.

Entienda mejor sus riesgos:

Hay dos números de referencia particulares que se observan para evaluar el estado del peso de una persona:

- El índice de la masa corporal (BMI por sus siglas en inglés): Mide el peso con relación a la altura de la persona. Según una puntuación, a la persona se le considera de peso normal (BMI de 18.5 a 24.9), con sobrepeso (BMI de 25 a 29.9) u obesa (BMI de 30 o más). Puede encontrar un calculador del BMI en: www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/BMI/bmicalc.htm.
- Tamaño de la cintura (en pulgadas): Una persona con un mayor peso en su cintura está bajo mayor riesgo de la salud asociado con este sobrepeso. En las mujeres, una cintura mayor de 35 pulgadas y en los hombres, una cintura mayor de 40 pulgadas los ponen en riesgos de desarrollar enfermedades relacionadas con la obesidad.

Si tiene sobrepeso, perder tan sólo 5% del peso de su cuerpo puede reducir su riesgo de las enfermedades mencionadas anteriormente. Por ejemplo, si pesa 200 libras, esto significa perder 10 libras. Una pérdida lenta y consistente de ½ a 2 libras por semana, y no más de 3 libras por semana es la manera más segura de perder peso.

Las directrices federales sobre la actividad física recomiendan que haga por lo menos 150 minutos semanales de actividad aeróbica moderada (como montar bicicleta o caminar rápido). Para perder peso, o para mantener una pérdida de peso, debe estar activo durante 300 minutos por semana. también debe hacer actividades para fortalecer los músculos al menos dos veces por semana.

Puede encontrar información adicional en:

2008 Physical Activity Guidelines for Americans www.health.gov/paguidelines
Dietary Guidelines for Americans, 2010: www.health.gov/dietaryguidelines
MyPlate: www.choosemyplate.gov

Información obtenida de la Red de información para el control de peso, Departamento de salud y servicios humanos de los Estados Unidos. Institutos nacionales de la salud.