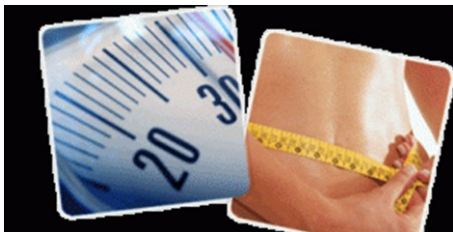


## ¿Qué puedo hacer para bajar el IMC?

- Lo más importante es estar conscientes de que es posible llegar a un peso saludable.
- Limitar la ingesta de azúcares.
- Realizar actividad física periódicamente.
- Aumentar el consumo de frutas y vegetales.
- Limitar la ingesta de alimentos con alto contenido de grasa.

### Recuerde:

Cumplir con las recomendaciones dadas por los profesionales de la salud.



## PARA MÁS INFORMACIÓN

**¡HAGA SU CITA HOY!  
CON LA O EL  
EDUCADOR(A) EN SALUD**



## ¿Qué debemos conocer sobre la Obesidad?

### NeoMed Center, Inc.

**Gurabo**                      **Trujillo Alto**  
Tel. (787)737-2311      Tel. (787)748-0450

**San Lorenzo**              **Aguas Buenas**  
Tel. (787)715-3620      Tel. (787)316-0008

Información Recopilada de la OMS  
Por Educación en Salud/2014/eja



# Obesidad

La **obesidad** es el trastorno metabólico más frecuente en la clínica humana y la acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.



## Causas

- No hacer actividad física o ejercicio.
- Mala nutrición.
- Genética

El **Índice de Masa Corporal**, IMC en español o en inglés BMI-Body Mass Index, es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad.

Proporciona la medida más útil del sobrepeso y la obesidad en la población, es la misma para ambos sexos y para todas las edades.

Clasificación del Peso Corporal en relación al IMC (*)	
Índice de Masa Corporal (IMC)	Categoría del Paciente
18.5-24.9	Peso saludable
25 a 29.9	Exceso de peso
30 a 34.9	Clase I Obesidad
35 a 39.9	Clase II Obesidad
40 o más	Clase III Obesidad
(*) IMC: Índice de Masa Corporal	

## Consecuencias

Un IMC elevado es un importante factor de riesgo de enfermedades como:

1. Enfermedades del corazón
2. La diabetes tipo 2
3. Osteoartritis
4. Cáncer (endometrio, mama y colon)
5. Hipertensión
6. Asma
7. Condiciones como la Apnea obstructiva del sueño.
8. Problemas de infertilidad.
9. Depresión
10. Discapacidad
11. Niveles altos de colesterol y triglicéridos
12. Enfermedad del hígado y la vesícula.