Prevention Matters

For Appointments and Referrals Call
Office of Women's Health
1-800-793-8090
www.PreventionMatters.org

County of Los Angeles
Public Health

El control del peso y las enfermedades del corazón

El peso y las enfermedades del corazón:

El exceso de peso la pone en riesgo para las enfermedades del corazón y muchas otras enfermedades crónicas como la embolia cerebral, la diabetes y el cáncer. La pérdida de peso puede ayudar a mejorar las concentraciones de colesterol, reducir la presión sanguínea y prevenir la diabetes.

¿Cómo sé si estoy excedida de peso?

- **Se considera que un BMI de 18.5 a 24.9 es normal**
- **Se considera que un BMI de 25 a 29.9 indica exceso de peso**
- **Se considera que un BMI mayor de 30 indica obesidad**

Medición de la cintura:

Además de calcular su BMI, también deberá medir su cintura, porque un aumento en la talla de la cintura está asociado con un mayor riesgo de desarrollar diabetes, lo cual podría aumentar su riesgo para las enfermedades del corazón.

- **Una medida ideal de la cintura para las mujeres es de menos de 35 pulgadas.**
- **Una medida ideal de la cintura para los hombres es de menos de 40 pulgadas.**

¿Cómo puedo bajar de peso?

- Reduzca su consumo diario de calorías.
- Lea las etiquetas y elija alimentos con bajo contenido de grasa y calorías.
- Coma una variedad de frutas y verduras todos los días.
- Cocine los alimentos al horno, a la parrilla o al vapor, en lugar de freírlos.
- Coma porciones más pequeñas.
- Haga más actividad física.
- Pregúntele a su médico sobre programas y tratamientos para adelgazar.
- Controle su BMI con la tabla presentada al dorso de esta página.

¡Esté activa, coma saludablemente, deje de fumar, hágase sus exámenes!

Este recurso fue desarrollado con fines educativos por la Oficina de Salud de la Mujer del Departamento de Servicios de Salud del Condado de Los Angeles. No sustituye las instrucciones de su proveedor de la salud. Hable con su médico sobre los riesgos y los beneficios de los tratamientos.

County of Los Angeles California