

# ¿Tiene un peso saludable?

Alcanzar y mantener un peso saludable es bueno para su salud general.



## Aprenda más sobre

**1** Si tiene un peso saludable?

**2** Cómo alcanzar o mantener un peso saludable.

**3** Por qué importa el peso?

## ¿Cómo un peso saludable ayuda a mi corazón?

Mantener un peso saludable puede ayudar a que el colesterol y la presión arterial permanezcan dentro de rangos saludables. Los niveles anormalmente elevados del colesterol y la presión arterial pueden dar lugar a un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

El sobrepeso y la obesidad, significan tener exceso de grasa corporal, pueden aumentar las lipoproteínas de baja densidad (LDL), a veces llamado colesterol "malo", y disminuir las lipoproteínas de alta densidad (HDL), el colesterol "bueno". El sobrepeso y la obesidad también pueden aumentar los triglicéridos, un tipo de grasa.



Las investigaciones muestran que los adultos con sobrepeso y obesidad pueden disminuir las LDL, aumentar las HDL, y disminuir la presión arterial si logran perder alrededor de un 3 % a 5 % de su peso.



Los profesionales de la salud habitualmente sugieren perder de 5 % a 10 % del peso inicial en un período de alrededor de 6 meses.

Cuando tiene un peso ideal para usted, tiene menos probabilidades de desarrollar:

- Presión arterial alta (hipertensión)
- Colesterol total y colesterol LDL (o colesterol de las LDL o "malo") altos y colesterol HDL (o colesterol de las HDL o "bueno") alto
- Cardiopatía coronaria
- Accidente cerebrovascular

## ¿Cuál es el peso saludable para mí?

Una medida de un peso saludable es el índice de masa corporal (IMC). Muestra si tu peso está dentro rango saludable para tu estatura. Para calcular el IMC, pésese y luego use la tabla de IMC o la [calculadora de IMC](#) del NHLBI. Hable siempre con un proveedor de atención médica acerca de qué significa el IMC para su salud general.

**Su IMC se encontrará en las siguientes categorías. En la mayoría de los adultos, un IMC saludable se encuentra entre 18.5 y 24.9.**

Categoría de peso	Índice de masa corporal
Bajo peso	Por debajo de 18.5
Peso saludable	18.5 a 24.9
Sobrepeso	25 a 29.9
Obesidad	30 o más

## ¿Qué puede decir el IMC sobre mi salud?

El IMC es tan solo una de las piezas del rompecabezas. Se basa en la estatura y el peso, pero no toma en cuenta la masa muscular, la densidad ósea ni la composición corporal. Aun cuando dos personas tengan el mismo IMC, su cantidad de exceso de grasa corporal puede ser diferente, lo que afecta el riesgo para determinadas enfermedades.

Su proveedor de atención médica considerará si su IMC es demasiado alto o demasiado bajo para usted.

Estos factores afectan su decisión:



**El IMC no puede decirnos si su peso se debe al músculo o al exceso de grasa.** Las personas musculosas, como los atletas sumamente entrenados, pueden tener un IMC alto debido al músculo, no a la grasa.



Los riesgos para la salud que se asocian con los IMC más altos pueden **variar según el grupo racial o étnico.**



**Existen factores genéticos que pueden afectar su IMC** debido a su efecto en la masa muscular y el lugar donde se ubica la grasa en el cuerpo.



A medida que envejecemos, la masa muscular es reemplazada por grasa. **Los adultos mayores pueden tener más grasa corporal que los adultos más jóvenes con el mismo IMC.** Es importante que todos los adultos se mantengan físicamente activos para poder conservar la masa muscular a lo largo de su vida.



**En general, las mujeres tienen mayor cantidad de grasa corporal que los hombres con el mismo IMC.**



**Un IMC en el rango saludable no garantiza que se encuentra completamente sano.** Otros factores, como la concentración del azúcar (glucosa) en la sangre, los lípidos (colesterol total y colesterol LDL y HDL) y la presión arterial también afectan su salud.

## ¿Qué otros factores afectan mi salud?

El IMC y el peso son una parte de su perfil de salud. Lo siguiente también puede afectar su corazón y su salud general:

- Presión arterial
- Azúcar en sangre
- Niveles de colesterol
- Frecuencia cardíaca en reposo
- Estilo de vida, incluyendo el hábito de fumar, dieta, actividad física y nivel de estrés, duración y calidad del sueño y consumo de alcohol

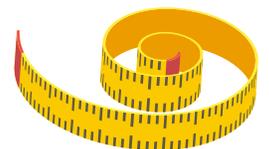
### Aprenda tomar acción para mejorar su salud

## ¿Qué dice el tamaño de la cintura acerca de mi salud?

Verificar el tamaño de su cintura es otra manera de ver si su peso aumenta su riesgo de tener problemas de salud. Si la mayor parte de la grasa está alrededor de su cintura y usted tiene una cintura de gran tamaño, presión arterial alta, enfermedad cardíaca y diabetes. Para medir su cintura, coloque una cinta de medición ajustada alrededor de su cintura, exhale, y luego registre el número en pulgadas.

### **Un tamaño de cintura sana es:**

- menos de 35 pulgadas en las mujeres que no están embarazadas
- menos de 40 pulgadas en hombres



## ¿Qué puedo hacer para manejar mi peso?

**Comer saludable, actividad física, reducción del estrés y la calidad del sueño y puede ayudarle a alcanzar y mantener un peso saludable.** Los medicamentos que usa, las afecciones de salud que pueda tener, y su entorno pueden afectar su peso. Los genes posiblemente también tengan que ver. Por ejemplo, si tiene familiares biológicos con antecedentes de sobrepeso y obesidad, posiblemente tenga una mayor tendencia a aumentar de peso. Pero igualmente puede prevenir la obesidad o manejar su peso con una dieta saludable, actividad física, y medicación (si fuera necesario).

### **Elija alimentos cardiosaludables**

Seguir una dieta saludable, como el plan de alimentación de los Enfoques Alimentarios para Detener la Hipertensión (**DASH**) puede ayudar a manejar el peso y la presión arterial. El plan de alimentación DASH recomienda comer granos integrales, frutas, y verduras en lugar de carbohidratos refinados como el azúcar. Limitar las grasas saturadas de los cortes de carne con grasa, los productos lácteos regulares, el aceite de coco, el aceite de almendra de palma y el aceite de palma. Coma frutos secos y pescado con alto contenido de ácidos grasos omega-3, y use aceites vegetales, como el aceite de oliva. Hable con su médico sobre otros cambios que puede hacer.

### **Manténgase físicamente activo**

Mantenerse físicamente activo y comer menos calorías puede ayudarle a perder peso y no recuperarlo a lo largo del tiempo. La cantidad de actividad física que se necesita para mantener un peso saludable varía de una persona a otra. Hable con su proveedor de atención médica acerca de lo que es correcto para usted. Si todavía no se encuentra activo, comience de a poco y aumente la actividad gradualmente. Los adultos necesitan 150 minutos o más de actividad física de intensidad moderada por semana para mantenerse sanos, según las **Pautas de actividad física para estadounidenses** actuales.

Posiblemente necesite hacer más de 300 minutos de actividad de intensidad moderada y algo de ejercicios de fuerza por semana si desea:

- Perder una cantidad sustancial de peso (más del 5% del peso corporal)
- No volver a aumentar una cantidad significativa del peso que ya perdió
- Aumentar su fuerza y masa muscular con ejercicios de fuerza

**Moverse más ayuda a quemar calorías y mejorar la presión arterial, los niveles de colesterol, y la estamina.** Actividad de intensidad moderada significa que siente un poco de falta de aire y puede sentir que el corazón late más rápido.

Para potenciar su actividad:

- Baile o camine por 15 minutos varias veces al día. Cuatro veces es igual a una hora de movimiento.
- Tome clases de ejercicio personales o en línea. Puede encontrar muchas clases gratuitas en línea. Pídale a un amigo que lo acompañe.
- Pruebe con uno de los juegos favoritos de la niñez: saltar la soga, saltar, saltos de tijera, andar en bicicleta, patinar o jugar al baloncesto.

Dos o más días por semana realice actividades de entrenamiento de fuerza, como levantar pesas o trabajar con bandas de resistencia. Intente trabajar todos los grupos musculares importantes.



## ✓ Maneje el estrés

Disminuir el estrés puede ayudarle a alcanzar y mantener un peso saludable.

### Para desestresarse:

- Haga respiraciones profundas, estírese, o medite.
- Practique técnicas de relajación, como relajación progresiva. Tense los músculos durante unos segundos, luego relájelos. Comience por sus dedos de los pies y vaya ascendiendo. Haga un grupo muscular a la vez.
- Tómese descansos de escuchar las noticias u otras fuentes de información estresante.
- Tómese el tiempo para hacer una actividad que disfrute.
- Hable sobre sus sentimientos con un amigo cercano, un familiar, un terapeuta, un médico o un líder de fe.
- Participe en un programa de manejo del estrés.



## ✓ Duerma suficientes horas de sueño de buena calidad

No dormir lo suficiente o tener hábitos de sueño inconstantes dificulta que alcance y mantenga un peso saludable porque aumenta el hambre y el apetito, especialmente por los alimentos con alto contenido de calorías y de carbohidratos. Dormir poco también desencadena las hormonas de estrés, que le dicen a su cuerpo que conserve las grasas. La falta de sueño puede aumentar el riesgo de obesidad y otros problemas de salud crónicos, que incluyen enfermedades cardíacas, enfermedades renales, presión arterial alta, diabetes, accidente cerebrovascular, y depresión.

### Para ayudarlo a obtener las 7 a 9 horas de sueño recomendadas:

- Cree una rutina de relajación a la hora de acostarse.
- Evite las computadoras y el teléfono una hora antes de acostarse.
- Evite el alcohol o las bebidas con cafeína o grandes comidas cerca de la hora de acostarse.
- Si es posible, mantenga el cuarto oscuro y fresco.
- Trate de despertarse y duérmase aproximadamente a la misma hora todos los días.

## Haga un seguimiento de su progreso

Anote las medidas que toma para alcanzar y mantener un peso saludable. Verá cómo los cambios pequeños se suman para dar lugar a grandes mejoras. Comparta su progreso con sus proveedores de atención médica.

### Escriba un diario o use una aplicación para registrar:

- La cantidad de porciones de frutas y verduras que come
- El tiempo que le dedica a la actividad física
- Las horas de sueño de buena calidad que duerme cada noche
- Su peso, presión arterial y números de colesterol





## Preguntas para hacerle a su proveedor de atención médica acerca de su peso

Lo que es bueno para usted puede ser diferente de lo que sus amigos o familiares hacen para mantenerse sanos.



### Pregúntele a su proveedor:

- ¿Cuál es el peso saludable para mí?
- ¿Mi peso actual me expone a riesgo de sufrir otras afecciones?
- ¿Alguno de mis medicamentos o afecciones de salud afectan mi peso?
- ¿Tengo alguna limitación para hacer ejercicio?
- ¿Hay algún grupo o plan para perder peso que sugiera?
- ¿Con qué frecuencia debería volver a verlo?
- ¿Hay algún medicamento que sea de ayuda para manejar mi peso?

## Únase a otros para recibir apoyo

Bajar de peso y mantener un peso saludable puede ser un desafío. Tener redes personales y de apoyo social puede ayudarle vivir un estilo de vida saludable para el corazón. Pregúntele a un amigo o familiar que se una a usted en su recorrido.

Aprenda más sobre el manejo del peso y las maneras para mejorar la salud de su corazón en [www.hearttruth.gov](http://www.hearttruth.gov).

## Tabla de IMC

Para utilizar la tabla, encuentre su altura en la primera columna de la izquierda, etiquetada como altura. Busque su peso en la fila correspondiente. El número que aparece en la parte superior de la columna justo encima de su peso es su IMC.

	Normal					Sobrepeso					Obesidad										Obesidad extrema																
IMC	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	
Estatuta (pulgadas)	Peso corporal (libras)																																				
58	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167	172	177	181	186	191	196	201	205	210	215	220	224	229	234	239	244	248	253	258	
59	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173	178	183	188	193	198	203	208	212	217	222	227	232	237	242	247	252	257	262	267	
60	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179	184	189	194	199	204	209	215	220	225	230	235	240	245	250	255	261	266	271	276	
61	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185	190	195	201	206	211	217	222	227	232	238	243	248	253	259	264	269	275	280	285	
62	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191	196	202	207	213	218	224	229	235	240	246	251	256	262	267	273	278	284	289	295	
63	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197	203	208	214	220	225	231	237	242	248	254	259	265	270	278	282	287	293	299	304	
64	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204	209	215	221	227	232	238	244	250	256	262	267	273	279	285	291	296	302	308	314	
65	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210	216	222	228	234	240	246	252	258	264	270	276	282	288	294	300	306	312	318	324	
66	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216	223	229	235	241	247	253	260	266	272	278	284	291	297	303	309	315	322	328	334	
67	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223	230	236	242	249	255	261	268	274	280	287	293	299	306	312	319	325	331	338	344	
68	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230	236	243	249	256	262	269	276	282	289	295	302	308	315	322	328	335	341	348	354	
69	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236	243	250	257	263	270	277	284	291	297	304	311	318	324	331	338	345	351	358	365	
70	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243	250	257	264	271	278	285	292	299	306	313	320	327	334	341	348	355	362	369	376	
71	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250	257	265	272	279	286	293	301	308	315	322	329	338	343	351	358	365	372	379	386	
72	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258	265	272	279	287	294	302	309	316	324	331	338	346	353	361	368	375	383	390	397	
73	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265	272	280	288	295	302	310	318	325	333	340	348	355	363	371	378	386	393	401	408	
74	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272	280	287	295	303	311	319	326	334	342	350	358	365	373	381	389	396	404	412	420	
75	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279	287	295	303	311	319	327	335	343	351	359	367	375	383	391	399	407	415	423	431	
76	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	254	263	271	279	287	295	304	312	320	328	336	344	353	361	369	377	385	394	402	410	418	426	435	443	