

## **Sobrepeso y Obesidad:**

### **Lo que debe saber**



*Durante los últimos 20 años la obesidad en los adultos ha incrementado significativamente en los Estados Unidos. Los datos indican que el 30% de los Americanos adultos mayores de 20 años –mas de 60 millones– sufren de obesidad.*

El incremento en la obesidad genera preocupación por el impacto potencial en la salud de los Americanos. La obesidad incrementa el riesgo de muchas enfermedades y condiciones de la salud, incluyendo hipertensión, alto colesterol, diabetes, enfermedades del corazón, embolia, problemas respiratorios y algunos tipos de cáncer.

### **Definición de Obesidad y Sobrepeso**

Tanto el sobrepeso como la obesidad son etiquetas de rangos de peso que es mayor al considerado saludable para cierta altura. Los términos también identifican rangos de peso que han mostrado aumento y que pueden incrementar o derivar en enfermedades y problemas de la salud.

Para los adultos, el rango de sobrepeso y obesidad son determinados utilizando el peso y la altura para calcular un número llamado Índice de Masa del cuerpo (BMI). El BMI es utilizado porque, para la mayoría de la gente, corresponde con la cantidad de grasa en el cuerpo. Para adultos de 20 años y mayores, la BMI es interpretada utilizando categorías del estatus de peso estándar que son las mismas para todas las edades tanto para hombres como para mujeres.

- Un adulto que tiene un BMI entre 25 y 29.9 es considerado con sobrepeso.
- Un adulto que tiene un BMI de 30 o mas es considerado obeso.

BMI	Estatus de peso
Debajo de 18.5	Bajo peso
18.5-24.9	Normal
25.0-29.9	Sobrepeso
30.0 o mas	Obeso

Es importante recordar que aunque el BMI corresponde a la cantidad de grasa en el cuerpo, el BMI no mide directamente la grasa del cuerpo.

*Para calcular su BMI porfavor refierase al suplemento de la Masa de Indice del Cuerpo*

### **Factores que contribuyen al Sobrepeso y a la Obesidad**

Investigadores han encontrado que diversos factores pueden contribuir a que alguien desarrolle sobrepeso u obesidad.

- Comportamientos- Lo que la gente come y el nivel de actividad física que realizan ayuda a determinar si subirán de peso.
- Genética- Esto juega un papel muy importante en determinar que tan propenso esta alguien de subir de peso. Los genes pueden influenciar como el cuerpo quema calorías para generar energía y como el cuerpo guarda la grasa.

La mayoría del aumento de peso es causado por un desbalance de energía –consumir mas calorías que las que el cuerpo utiliza. Por ejemplo, si usted come 100 calorías mas de las que quema al día, usted subirá 1 lb. por mes. Esto es mas o menos 10 lbs. por año.

*Por favor lea al reverso*

---

## ¿Cuáles son los beneficios de la pérdida de peso?

---

La pérdida de peso es una parte esencial del manejo y reducción de la obesidad, además de que presenta muchos beneficios a la salud a corto y a largo plazo. Los proveedores de salud recomiendan que las personas con sobrepeso/obesidad bajen aproximadamente 10 por ciento de su peso para reducir significativamente riesgos a la salud relacionados con la obesidad, tales como hipertensión, alto colesterol, diabetes de tipo 2, entre otras.

### *Siempre consulte a su doctor antes de comenzar un programa de pérdida de peso*

El Cirujano General presenta estas recomendaciones para tener un peso saludable:

- Fijese una meta para un peso saludable. La gente que necesita perder peso debe de hacerlo gradualmente, a un ritmo de media a dos libras por semana.
- Realice actividad. La forma mas efectiva y segura para perder peso es reducir las calorías y aumentar la actividad física.
- Alimentese bien. Seleccione porciones adecuadas y coma alimentos saludables.

---

## Recursos Adicionales:

---

Oficina de la Salud de la Mujer de Nebraska	<a href="http://www.hss.ne.gov/womenshealth">www.hss.ne.gov/womenshealth</a>
Asociación Americana del Corazón	<a href="http://www.americanheart.com">www.americanheart.com</a>
Centro de Control y Prevención de Enfermedades	<a href="http://www.cdc.gov">www.cdc.gov</a>
Centro Nacional de Información de la Salud de la mujer	<a href="http://www.4woman.gov">www.4woman.gov</a>
Depto. De agricultura de U.S., My Pyramid	<a href="http://www.mypyramid.gov">www.mypyramid.gov</a>

Para mayor información:

Programa Cada Mujer Importa  
Oficina de la Salud de la Mujer de Nebraska  
301 Centennial Mall South, P.O. Box 94817  
Lincoln, NE 68509-4817  
Telefono: 1-800-532-2227 TDD: 1-800-833-7352 Fax: 402-471-0913