

Información sobre la salud del corazón: Mantener un peso saludable

Mantener un peso saludable es una parte muy importante en la prevención de las enfermedades del corazón. El sobrepeso aumenta las probabilidades de manifestar otros problemas de salud importantes que pueden producir enfermedades del corazón, como diabetes, presión arterial alta y colesterol en sangre alto. El sobrepeso también aumenta las probabilidades de derrames cerebrales, insuficiencia cardíaca, enfermedad vesicular, artritis y problemas respiratorios, así como cáncer del seno, colon y otros

tipos. Línea de referencia: un peso saludable puede ayudar a proteger su salud, e incluso salvarle la vida.

¿Necesita bajar algunas libras?

Puede averiguar si necesita bajar de peso realizando estos tres pasos simples.

Paso 1. Averigüe cuál es su Índice de masa corporal (Body Mass Index, BMI).

Su peso en relación con su altura le da un número llamado "índice de masa corporal". Consulte la tabla que figura a continuación para determinar su BMI.

	Normal Range				Overweight Range					Obese Range			
BMI	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
Height (inches)	Weight (pounds)												
4'10"	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158
4'11"	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163
5'0"	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168
5'1"	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174
5'2"	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180
5'3"	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186
5'4"	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192
5'5"	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198
5'6"	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204
5'7"	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211
5'8"	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216
5'9"	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223
5'10"	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229
5'11"	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236
6'0"	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	235	242
6'1"	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250
6'2"	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256
6'3"	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264

sigue...

(El peso se mide con ropa interior y sin calzado.)



Women's HeartAdvantage es un programa auspiciado por los médicos, personal de enfermería y hospitales de Sutter Health para crear conciencia sobre las enfermedades del corazón en las mujeres, los factores de riesgo, la detección temprana y el tratamiento. Esta información se proporciona para ayudarle a entender cómo ciertos factores pueden afectar las posibilidades de sufrir una enfermedad del corazón y cómo ayudar a controlarlos. Para más información, visite www.hearts.sutterhealth.org.

¿Qué significa su BMI?

Peso normal: BMI de 18.5 a 24.9.

No gane peso; está dentro del rango normal.

Sobrepeso: BMI de 25 a 29.9.

Comience un programa para bajar de peso, especialmente si el contorno en la cintura es grande.

Para vivir con un corazón sano, su objetivo es mantener el peso normal con un BMI de 18.5 a 24.9.

Obeso: BMI de 30 o superior

Es necesario que baje de peso. Baje de peso lentamente: aproximadamente de 1/2 a 2 libras por semana. Consulte a un médico o a un nutricionista si necesita ayuda.

Paso 2. Mídase el contorno en la cintura.

Para las mujeres, una medida de cintura de más de 35 pulgadas aumenta el riesgo de enfermedades del corazón, presión arterial alta, diabetes y otros problemas de salud serios. Para medir la cintura correctamente, póngase de pie y coloque una cinta métrica alrededor de la cintura justo por encima de los huesos de la cadera. Tome la medida después de exhalar.

Paso 3. Averigüe si tiene otros factores de riesgo de enfermedades del corazón. Es importante que sepa si tiene alguno de los siguientes: presión arterial alta, colesterol LDL alto (colesterol malo), colesterol HDL bajo (colesterol bueno), triglicéridos altos, azúcar en sangre alta, antecedentes familiares de enfermedades

del corazón, falta de ejercicio o fumar tabaco. Si tiene más de 55 años de edad o ha pasado por la menopausia también está expuesta a un mayor riesgo de enfermedades del corazón.

Si no tiene la certeza de tener alguno de estos factores de riesgo, consulte a su médico.

Si bien debe conversar con su médico sobre si debe o no bajar de peso, use los siguientes conceptos como guía:

- Si tiene sobrepeso Y tiene otros dos o más factores de riesgo o si es obeso, debe bajar de peso.
- Si tiene sobrepeso, una medida de cintura de más de 35 pulgadas, Y tiene otros factores de riesgo, debe bajar de peso.
- Si tiene sobrepeso, pero no tiene una medida de cintura grande, y tiene menos de dos factores de riesgo, debe evitar subir de peso.

Los pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia

Bajar tan sólo de un 5 a un 10 por ciento de su peso actual le ayudará a reducir los riesgos de enfermedades del corazón y otros problemas de salud serios. La mejor forma de bajar de peso es haciéndolo lentamente, haciendo más ejercicio y comiendo una dieta balanceada baja en calorías y grasas. Converse con su médico antes de iniciar un programa para bajar de peso.



St. Luke's Hospital

A Sutter Health Affiliate

La familia de Sutter Health incluye los siguientes centros médicos y hospitales: Alta Bates Summit Medical Center, California Pacific Medical Center, Eden Medical Center, Marin General Hospital, Memorial Medical Center, Memorial Hospital Los Banos, Mills-Peninsula Health Services, Novato Community Hospital, Palo Alto Medical Foundation incluyendo Camino Medical Group y Santa Cruz Medical Clinic, St. Luke's Hospital, Sutter Amador Hospital, Sutter Auburn Faith Hospital, Sutter Coast Hospital, Sutter Davis Hospital, Sutter Delta Medical Center, Sutter Gould Medical Foundation, Sutter Lakeside Hospital, Sutter Maternity and Surgery Center of Santa Cruz, Sutter Medical Center, Sacramento, Sutter Medical Center of Santa Rosa, Sutter Medical Foundation, Sutter Medical Foundation - North Bay, Sutter North Medical Foundation, Sutter Regional Medical Foundation, Sutter Roseville Medical Center, Sutter Solano Medical Center, Sutter Tracy Community Hospital, Sutter Warrack Hospital y Sutter VNA and Hospice.
