

¿Tiene preguntas?

Llame a nuestra Línea de Consejos de Enfermeras las 24 horas al día.
Estamos a su disposición.



Inglés:

(888) 275-8750

Español:

(866) 648-3537

TTY / TDD:

711

Distribuido por Molina Healthcare. Toda la información en este folleto es solamente para propósitos informativos. No reemplaza el consejo de su proveedor.

Para obtener esta información en otros idiomas y formatos accesibles, por favor comuníquese con el Departamento de Servicios para Miembros. Este número de teléfono se encuentra al reverso de su tarjeta de identificación del miembro.

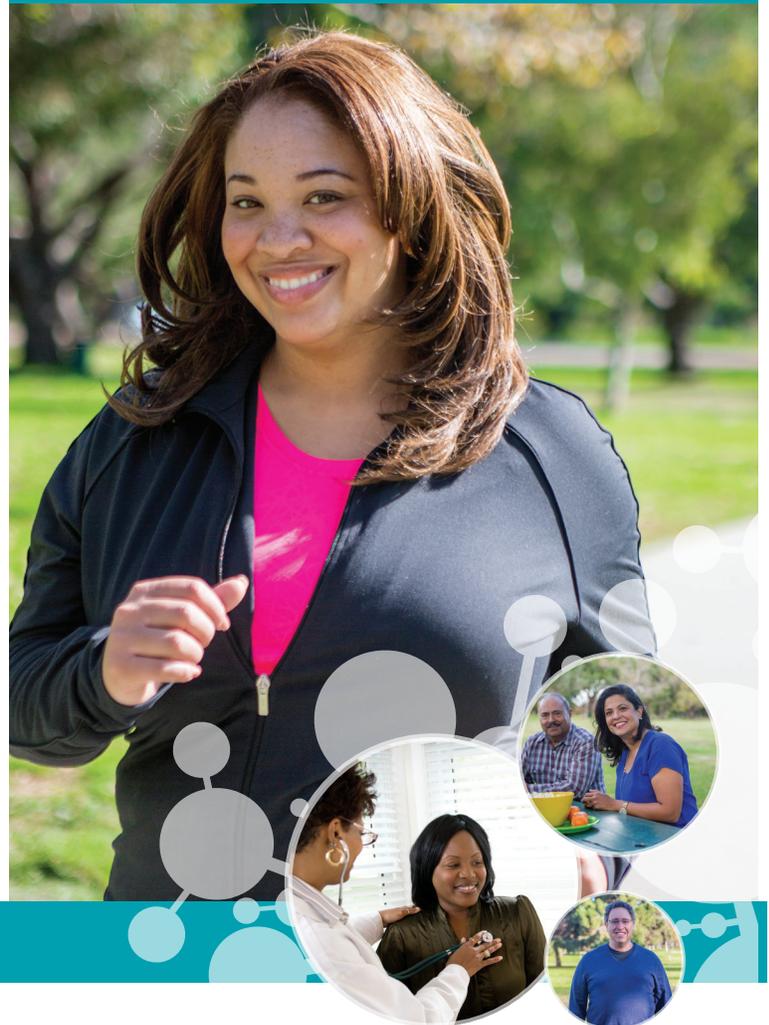
MolinaHealthcare.com



Estás en familia.

2210393DM0415

Índice de masa corporal (IMC)



Estás en familia.

¿Qué es el índice de masa corporal (IMC)?

El IMC es una medida de las grasas del cuerpo que se basa en su estatura y peso. Los proveedores médicos utilizan el IMC para determinar si usted tiene un peso saludable. Su IMC puede informarle si usted tiene sobrepeso o si está obeso. La palabra "obeso" es un término clínico que significa que usted tiene un IMC alto. Su proveedor puede trabajar con usted para lograr que su IMC esté dentro de una escala normal. Cuando su peso está dentro de una escala normal, su salud en general es mejor.

¿Cuáles son las escalas del IMC para cada estado de peso?

| Estado de peso | IMC |
|----------------|---------------|
| Bajo peso | Menos de 18.5 |
| Peso normal | 18.5-24.9 |
| Sobrepeso | 25-29.9 |
| Obeso | 30.0 o mayor |

¿Cuáles son los riesgos de la salud si tiene sobrepeso o está obeso?

- problemas del corazón
- presión arterial alta
- accidente cerebrovascular
- diabetes tipo 2
- dolor de articulaciones en las rodillas, caderas y cintura
- cánceres del colon, seno, útero y vesícula biliar
- dificultad respiratoria mientras que duerme
- menstruación anormal y dificultad para embarazarse

- tasa de muerte más alta, independientemente de la causa

¿Cómo puede mejorar su salud y perder peso de forma segura?

- Coma comidas y refrigerios saludables, tal como fruta, verdura y granos integrales.
- Preste atención a las porciones y las cantidades que come.
- Haga ejercicio con frecuencia, tal como una caminata enérgica o juegue un deporte que disfruta.
- Únase a un grupo de apoyo para perder peso. Estos grupos le pueden ayudar a perder peso de forma segura.

Mantenga una lista de control de su pérdida de peso y su IMC para mantenerse saludable. Si usted necesita perder peso, elija una dieta saludable y ejercicios que usted pueda continuar haciendo. Las personas que pierden de una a dos libras por semana son menos propensas a volver de aumentar de peso más tarde.

