

HEALTH EDUCATION

Saber su Índice de Masa Corporal o IMC es un paso importante para controlar su peso y salud. Debido a que el IMC está basado en ambos, estatura y peso, es una medida más precisa que el peso únicamente.

Use la tabla de IMC encontrando su estatura en el lado izquierdo y llegue hasta la hilera del peso más cercano al suyo. Por ejemplo, si su estatura es de 5'6" y su peso es 165 libras, su IMC es 27.

Si su IMC es 25 o mayor, su peso le está aumentando el riesgo de desarrollar diabetes, presión arterial alta y otros problemas de salud como enfermedades cardíacas y artritis. Hable con su médico o nutricionista sobre las formas de mejorar su IMC.

IMC	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
Estatura	Normal						Sobrepeso					Obesidad				
58" o 4'10"	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162
59" o 4' 11'	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168
60" o 5'	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174
61" o 5'1"	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180
62" o 5'2"	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186
63" o 5'3"	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191
64" o 5'4"	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197
65" o 5'5"	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204
66" o 5'6"	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210
67" o 5'7"	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217
68" o 5'8"	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223
69" o 5'9"	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230
70" o 5'10"	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236
71" o 5'11"	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243
72" o 6'	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250
73" o 6'1"	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257
74" o 6'2"	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264
75" o 6'3"	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272
76" o 6'4"	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	254	263	271	279

IMC	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Estatura	Obesidad					Extrema Obesidad										
58" o 4'10"	167	172	177	181	186	191	196	201	205	210	215	220	224	229	234	239
59" o 4'11"	173	178	183	188	193	198	203	208	212	217	222	227	232	237	242	247
60" o 5'	179	184	189	194	199	204	209	215	220	225	230	235	240	245	250	255
61" o 5'1"	185	190	195	201	206	211	217	222	227	232	238	243	248	254	259	264
62" o 5'2"	191	196	202	207	213	218	224	229	235	240	246	251	256	262	267	273
63" o 5'3"	197	203	208	214	220	225	231	237	242	248	254	259	265	270	278	282
64" o 5'4"	204	209	215	221	227	232	238	244	250	256	262	267	273	279	285	291
65" o 5'5"	210	216	222	228	234	240	246	252	258	264	270	276	282	288	294	300
66" o 5'6"	216	223	229	235	241	247	253	260	266	272	278	284	291	297	303	309
67" o 5'7"	223	230	236	242	249	255	261	268	274	280	287	293	299	306	312	319
68" o 5'8"	230	236	243	249	256	262	269	276	282	289	295	302	308	315	322	328
69" o 5'9"	236	243	250	257	263	270	277	284	291	297	304	311	318	324	331	338
70" o 5'10"	243	250	257	264	271	278	285	292	299	306	313	320	327	334	341	348
71" o 5'11"	250	257	265	272	279	286	293	301	308	315	322	329	338	343	351	358
72" o 6'	258	265	272	279	287	294	302	309	316	324	331	338	346	353	361	368
73" o 6'1"	265	272	280	288	295	302	310	318	325	333	340	348	355	363	371	378
74" o 6'2"	272	280	287	295	303	311	319	326	334	342	350	358	365	373	381	389
75" o 6'3"	279	287	295	303	311	319	327	335	343	351	359	367	375	383	391	399
76" o 6'4"	287	295	304	312	320	328	336	344	353	361	369	377	385	394	402	410

Circunferencia de la Cintura

La circunferencia de la cintura es otra medida que ayuda a evaluar su salud. Es un buen indicador de la gordura abdominal, lo cual es otro predictor del desarrollo de factores de las enfermedades cardíacas y otras enfermedades. La circunferencia de la cintura es también útil para las personas que tienen la masa muscular densa y quienes tienen un puntaje de IMC alto pero que pueden tener muy poca grasa corporal.

Meta para Hombres	Menos de 40 pulgadas
Meta para Mujeres	Menos de 35 pulgadas

Altura _____ Peso _____ Cintura _____ Cadera _____

Hable con su médico o nutricionista sobre sus preguntas o inquietudes con respecto a su IMC, circunferencia de la cintura, pérdida de peso y su salud.