

# 6

## RASONES PARA CHEQUEAR SU INDICE DE MASA DEL CUERPO (BMI)



Holyoke Medical Center

Programa de Manejo de Peso



## Testimonios de Pacientes del Programa de Manejo de Peso

“Yo solo decidí que ya tenía demasiado con ser obeso, y quería ver lo que el Dr. Raftopoulos tenía para ofrecer. El realmente, realmente se preocupa de que las personas lleguen a ser saludables.”

—Joseph

“Yo ya no tengo alta presión de la sangre, problemas con el colesterol o ni con el azúcar”

—Susan

# 6 Razones Para Chequear Su Índice De Masa Del Cuerpo (BMI)

Usted probablemente ha escuchado el término BMI o (IMC), pero puede que no entienda cómo éste afecta cada aspecto de su vida. EL BMI (IMC) significa índice de masa del cuerpo, la relación entre su peso y su estatura. Ya que todo el mundo es diferente, un peso normal para una persona más alta no es apropiado para alguien con un cuerpo más pequeño. Calculando su IMC provee una buena indicación de si usted está en riesgo de una serie de condiciones de salud prevenibles. Es un gran primer paso hacia estar más informado sobre su salud. Tome esta prueba para ver si usted debe estar preocupado sobre su IMC. Si usted contesta SI a una o más preguntas, el [Programa de Manejo de Peso del Holyoke Medical Center](#) puede proveer las herramientas que usted necesita para perder peso y vivir mejor.

## ¿Le ha recomendado su doctor que usted pierda peso?

RAZÓN #1

Usualmente, éste es un fuerte signo de que su IMC es de preocupación. Si su IMC es entre 25-29.9, usted es considerado estar sobre peso. Si es 30 o más, usted es considerado estar obeso. Hoy, cerca del 70% de adultos Americanos caen dentro de una de estas categorías.

SI su IMC lo pone en riesgo, no lo haga solo. Usted obtendrá mejores resultados si usted enlista el apoyo de expertos médicos—en pérdida de peso, nutrición, salud de conducta y ejercicios—quienes pueden ayudarle a desarrollar y mantener un plan efectivo. La meta: ayudarle a lograr un peso saludable por vida

## ¿Ha sido usted diagnosticado con una de estas condiciones?

RAZÓN #2

Un alto IMC lo pone a usted en un riesgo mayor para muchas otras enfermedades. El exceso de libras, especialmente alrededor del medio, puede aumentar su posibilidad de tener enfermedad del corazón, diabetes de tipo 2, derrame, alto colesterol, ciertos cánceres y problemas respiratorios tales como asma.

Cuando diagnosticado con una de estas enfermedades, muchas personas asumen que la medicación es el único tratamiento disponible para controlar su condición. La buena noticia: la pérdida médica de peso es con frecuencia una herramienta efectiva en reducir —o aún eliminar—la necesidad de ciertas medicaciones. Los pacientes deben siempre consultar con su doctor antes de ajustar cualquier dosis de medicación.

## ¿Tiene usted dolor en sus rodillas u otras coyunturas?

RAZÓN #3

Un alto IMC lo pone a usted en un mayor riesgo de necesitar cirugía de reemplazo de coyuntura, tanto como de tener dolor de espalda, osteoartritis y dolor crónico. De hecho, las personas obesas son 20 veces más probables de requerir cirugía de reemplazo de rodilla. Esto es porque cada libre de peso que usted gana pone cuatro libras extra de presión en las coyunturas de la rodilla, gastando el cartílago que acojina la coyuntura.

Un plan médico de pérdida de peso aumenta la posibilidad de que la cirugía de reemplazo de coyuntura sea exitosa. Este hasta podría eliminar la necesidad de cirugía.

## ¿Tiene usted apnea del sueño o problemas durmiendo?

RAZÓN #4

Un alto INC provoca un círculo vicioso entre el sueño y la ganancia de peso. Las personas gruesas están más propensas a la apnea del sueño, una condición que afecta a un estimado de 18 millones de americanos con roncar y despertarse frecuente. Los expertos dicen que el perder aun el 10% de su peso puede mejorar la apnea del sueño.

Para hacer las cosas peores, el dormir menos de cinco horas por noche aumenta su posibilidad de aumentar de peso, ya que la pérdida de sueño disminuye el metabolismo e interrumpe las hormonas que regulan el hambre y estimulan el apetito. Además, la pérdida de sueño lleva a la fatiga—y reduce la motivación para ejercitar.

## ¿Está usted evadiendo algunas actividades debido a su peso?

RAZÓN #5

El peso a menudo dicta las selecciones que hacemos de nuestro estilo de vida. Usted puede amar el nadar, pero usted rehúsa invitaciones a ir a la playa porque usted no quiere que lo vean en traje de baño. O un día con los amigos en la ciudad que envuelva el mucho caminar porque es demasiado arduo para usted.

Nosotros puede que no realicemos esto, pero las diarias selecciones—en actividades, ropa, selección de muebles y aún autos—son con frecuencia dictada por nuestro IMC.

## ¿Está su auto estima sufriendo?

RAZÓN #6

Los estudios demuestran que el estar sobrepeso tiene un efecto directo en nuestra auto estima. De hecho, la obesidad lo pone a usted en un mucho más alto riesgo de depresión clínica, ansiedad y otros desórdenes mentales, con un estudio sugiriendo que el 21.2% de las mujeres obesas sufren de síntomas de depresión.

Si su peso le hace sentir de esta manera, favor de saber que hay ayuda disponible. El equipo de pérdida de peso del Holyoke Medical Center incluye especialistas en salud de conducta, tanto como grupos de apoyo donde usted conocerá a otras personas en el mismo camino hacia la pérdida de peso como usted. Juntos, ustedes tomarán los primeros pasos hacia una vida más saludable.

# ¿Cuál es Su Índice de Masa del Cuerpo (IMC)?

		PESO																																			
ESTATURA	4'10"	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	146	153	158	162	167	172	177	181	186	191	196	201	205	210	215	220	224	229	234	239	244	248	253	258
	4'11"	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
	5'0"	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	265	271	276
	5'1"	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	254	259	264	269	275	280	285
	5'2"	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
	5'3"	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
	5'4"	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
	5'5"	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
	5'6"	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
	5'7"	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
	5'8"	125	131	136	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
	5'9"	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
	5'10"	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
	5'11"	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
	6'0"	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
	6'1"	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
6'2"	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	
6'3"	152	160	166	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	
6'4"	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	
BMI	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	
							NORMAL					SOBREPESO					OBESO					EXTREMADAMENTE OBESO															

Source: Adapted from Clinical Guidelines on the Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults: The Evidence Report

## Pruebe su IMC y comience la jornada hacia un peso saludable.



**Dr. Yannis Raftopoulos,**  
Director Médico

Calculando su IMC es su primer paso hacia una vida más saludable. Consulte nuestra tabla gráfica para comprobar su estatura y peso. Es así de fácil.

Si los resultados indican que usted está sobre peso u obeso, los profesionales del Programa de Manejo de Peso del Holyoke Medical Center pueden ayudar. Asista a una reunión informativa para aprender sobre nuestro enfoque individualizado y conocer nuestro equipo médico—doctores, nutricionistas y expertos en salud de conducta—quienes pueden ayudarle a lograr su más saludable peso.

Las personas quienes su IMC es sobre 30 pueden beneficiarse de un procedimiento quirúrgico para perder peso. El Dr. Yannis Raftopoulos, Director Médico de nuestro Programa para la Pérdida de Peso, es un líder experto quien ha desempeñado más de 2,000 cirugías para la pérdida de peso. En promedio, los pacientes bariátricos del Dr. Raftopoulos pierden 134 libras en los primeros nueve meses después de la cirugía. La mayoría de los programas de seguro, incluyendo el Medicare y Medicaid, cubren éstos procedimientos.

Para más información sobre nuestras reuniones informativas o el Programa de Manejo de Peso del Holyoke Medical Center, llame al (413) 535-4757.

Fuentes: Los Institutos Nacionales para la Salud, Asociación Americana del Corazón, La Fundación Nacional del Sueño, Mayo Clinic, los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.