

Control del peso corporal

Tener sobrepeso o estar obeso le pone en riesgo de sufrir enfermedad cardíaca, así como muchas otras enfermedades crónicas tales como hipertensión, diabetes y cáncer. Perder peso puede ayudar a prevenir y controlar estas enfermedades.

Las pautas del Instituto Nacional del Corazón, el Pulmón y la Sangre (The National Heart, Lung, and Blood Institute, NHLBI) sugieren usar el índice de masa corporal (body mass index, BMI) para evaluar el control del peso, ya que el índice es sencillo, está correlacionado con la gordura y se aplica tanto a hombres como a mujeres. Para calcular su BMI, visite el sitio web del NHLBI en:

http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/obesity/bmi_tbl.htm.

La circunferencia de la cintura también se puede usar para calcular el contenido de grasa abdominal. Un peso corporal sano está relacionado con la reducción de factores de riesgo (como presión arterial elevada y colesterol LDL) de la enfermedad cardíaca y del derrame cerebral ("stroke").

¿Cómo puede perder el exceso de peso?

- Coma de forma sana y elimine alimentos con alto contenido de grasa saturada, grasa total, colesterol, calorías y azúcar simple.
- Comience un programa de actividad física que consista principalmente en acondicionamiento aeróbico como correr, caminar, montar en bicicleta o nadar.
- Pregúntele a su médico sobre tratamientos para la pérdida de peso y el mantenimiento del peso.

Objetivos:

- Índice de masa corporal (BMI) = 18.5 - 24.9 kg/m²
- Circunferencia de la cintura < 35 pulgadas (en mujeres) y < 40 pulgadas (en hombres).



Este sitio web brinda información breve y general sobre este tema de atención de salud. No reemplaza las instrucciones que reciba de sus proveedores de atención de salud. Consulte con su médico sobre los riesgos y beneficios de las terapias y siempre tome sus medicamentos como se los recetan. Hable con su proveedor de atención de salud si tiene otras preguntas que necesite aclarar.

Para obtener más información o una remisión, por favor llame al Programa de Cardiología Preventiva (Preventive Cardiology Program) del Hospital NewYork-Presbyterian al (212) 305-4866 o visite nuestro sitio web:

<http://www.hearthealthtimes.com>.

