

Riesgos de Estar Obeso

El exceso de peso puede aumentar sus riesgos de tener muchos problemas de salud. Ser obeso significa tener una gran cantidad de grasa extra en el cuerpo. Usted tiene riesgos de desarrollar problemas como diabetes, enfermedad cardíaca, derrames, algunos tipos de cáncer, artritis y problemas respiratorios al dormir. Si baja de peso, se mantiene activo y come sano, usted puede disminuir sus riesgos de tener problemas de salud.

Signos de Obesidad

- **Índice de masa corporal:** es una proporción entre el peso y la altura. Un índice de 30 o más se considera obesidad.
- **Tamaño de la cintura:** una gran cantidad de grasa acumulada en el abdomen aumenta más sus riesgos de tener problemas de salud que la grasa en otras partes del cuerpo.
- **Peso:** si está subiendo de peso y necesita ropas más grandes, usted está en riesgo.

Haga Vida Sana

- Coma alimentos saludables.
- Tome sus medicinas tal como le dijo el doctor.
- Vaya regularmente al doctor para hacerse exámenes médicos.

Manténgase Activo

Estar activo puede ayudarle a:

- Disminuir sus riesgos de enfermedades cardíacas y diabetes, además de otros problemas de salud.
- Fortalecer sus pulmones.
- Fortalecer sus músculos y articulaciones.
- Fortalecer sus huesos.
- Ayudarle a dormir mejor.
- Ayudarle a relajarse y manejar mejor el estrés.

