



Centro Mujer y Salud

Edificio Principal
Oficina A-234
Recinto de Ciencias Médicas
Río Piedras, PR 00935

(787)758-2525
Exts. 1368, 2284

Línea directa
(787)753-0090

centromujerysalud.rcm.upr.edu

Dra. Edna Pacheco-Acosta
Directora
Editora BoletínA

Dra. Yiselly Vázquez-Guzmán
Directora Asociada
Editora Asociada BoletínA

Para prevenir el sobrepeso y la obesidad son fundamentales los entornos y comunidades que permitan que la opción más sencilla (accesible, disponible y asequible) sea la más saludable en materia de alimentos y actividad física.

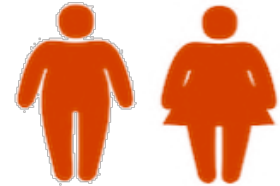
Organización Mundial de la Salud, 2018

Una cuestión de peso

La **obesidad** y el **sobrepeso** se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Ambos son factores de riesgo para múltiples enfermedades crónicas, entre las que se incluyen la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer.

Sobrepeso y obesidad en Puerto Rico

- El 66.5% de los adultos mayores de 18 años tiene sobrepeso u obesidad.
- **La obesidad es más común en mujeres (31.4%) que en hombres (30%).**



Índice de masa corporal

Peso (libras)	Altura (pies-pulg)																
	5-0	5-1	5-2	5-3	5-4	5-5	5-6	5-7	5-8	5-9	5-10	5-11	6-0	6-1	6-2	6-3	6-4
100	20	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14	14	14	13	13	12	12
105	21	20	19	19	18	17	17	16	16	16	15	15	14	14	13	13	13
110	21	21	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15	15	15	14	14	13
115	22	22	21	20	20	19	19	18	17	17	16	16	15	15	14	14	14
120	23	23	22	21	21	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15	15	15
125	24	24	23	22	21	21	20	20	19	18	18	17	17	16	16	16	15
130	25	25	24	23	22	22	21	20	20	19	19	18	18	17	17	16	16
135	26	26	25	24	23	22	22	21	21	20	19	19	18	18	17	17	16
140	27	26	26	25	24	23	23	22	21	21	20	20	19	18	18	17	17
145	28	27	27	26	25	24	23	23	22	21	21	20	20	19	19	18	18
150	29	28	27	27	26	25	24	23	23	22	21	20	20	19	19	18	18
155	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21	20	20	19	19
160	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21	21	20	19
165	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21	21	20
170	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21	21
175	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21
180	35	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22
185	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	23
190	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	26	25	24	24	23
195	38	37	36	35	33	32	31	31	30	29	28	27	26	26	25	24	24
200	39	38	37	35	34	33	32	32	30	30	29	28	27	26	26	25	24
205	40	39	37	36	35	34	33	33	31	30	29	29	28	27	26	26	25
210	41	40	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	28	27	26	26
215	42	41	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	28	27	26
220	43	42	40	39	38	37	36	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26
225	44	43	41	40	39	37	36	35	34	33	32	31	31	30	29	28	27
230	45	43	42	41	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	30	29	28
235	46	44	43	42	40	39	38	36	35	34	33	32	31	30	29	29	28
240	47	45	44	42	41	40	39	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28
245	48	46	45	43	42	41	40	38	37	36	35	34	33	32	31	31	30
250	49	47	46	44	43	42	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30

- Una forma simple de medir la obesidad y el sobrepeso es el índice de masa corporal (IMC). Este número es el resultado de la relación entre el peso y la estatura. Se utilizan fórmulas o tablas para identificar el IMC.
- Una persona con un IMC igual o superior a 25 tiene sobrepeso, si el IMC es de 30 o más es considerada con obesidad.

Peso normal
Sobrepeso
Obesidad

Recomendaciones para mantener un peso adecuado

- La causa principal del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas.
- Las personas pueden optar por: limitar el consumo de grasas y azúcares; aumentar el consumo de frutas, vegetales, legumbres, cereales integrales; y realizar actividad física (al menos 150 minutos semanales).
- Algunas enfermedades o medicamentos afectan la capacidad de mantener un peso adecuado. Consulte con un profesional de la salud las mejores opciones para usted.

Referencias:

Departamento de Salud de Puerto Rico
Organización Mundial de la Salud