

## Calcula tu IMC

Utiliza el siguiente código QR para calcular el IMC en adultos:



cdc.gov

### Recuerde:

Los proveedores de salud utilizan el IMC como guía para identificar si está en sobrepeso u obesidad. Pregunte a su médico sobre su IMC o si tiene dudas con los resultados.



### Contáctanos



@desaludpr



787-765-2929



[www.salud.pr.gov](http://www.salud.pr.gov)

Secretaría Auxiliar de Servicios para la Salud Integral  
División de Prevención y Control de Enfermedades  
Sección de Prevención y Control de Condiciones Crónicas  
Unidad de Prevención y Control de la Diabetes

Publicidad subvencionada con los fondos del  
"Centers for Diseases Control and Prevention" (CDC)  
Grantt #5NU58DP006665-05-00  
2023 Derechos reservados.

Autorizado por la Oficina del Contralor Electoral  
OCE-SA-2024-00510

Revisión: Diciembre 2023

DEPARTAMENTO DE  
**SALUD**



Cierra el círculo  
CON NÚMEROS SALUDABLES

# Índice de Masa Corporal (IMC)



DEPARTAMENTO DE  
**SALUD**



## ¿Qué es el Índice de Masa Corporal (IMC)?

Herramienta mediante la cual se establece una relación entre el peso y la estatura para clasificar a las personas en: peso ideal, bajo peso, sobrepeso u obesidad en los adultos.

### Sobrepeso u obesidad

Acumulación excesiva de grasa, que ocasiona que la persona pese más de lo que debería con relación a su estatura. Mientras más alto es el IMC, mayor es el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas.

**Nota:** Atletas con huesos densos y músculos desarrollados pudieran estar en sobrepeso, sin embargo, tener poca grasa.

## Números para el IMC

Peso	Índice de masa corporal
Bajo peso	menos de 18.5
Peso normal	18.5 - 24.9
Sobrepeso	25.0 - 29.9
Obesidad	mayor a 30.0

### Factores de riesgo para el sobrepeso u obesidad

- Alimentación poco saludable
- Falta de actividad física
- Herencia
- Algunos medicamentos
- Problemas de salud
- Factores emocionales
- Falta de sueño

## Condiciones asociadas con sobrepeso u obesidad

- Enfermedades del corazón
- Diabetes
- Hipertensión
- Colesterol alto
- Problemas respiratorios
- Problemas en los huesos
- Apnea del sueño
- Algunos tipos de cáncer
- Enfermedades del hígado

### Recomendaciones para mantener un peso saludable

- Realice actividad física (moderada) entre 150 a 300 minutos a la semana.
- Controle sus porciones de comida.
- Aumente el consumo de frutas y vegetales.
- Controle el consumo de sodio, azúcar, grasas y calorías.
- Tome sus medicamentos según se lo indicó su médico.
- Visite a su médico y/o especialistas.

