



WomensHealth.gov
 I-800-994-9662
 TDD: I-888-220-5446

Obesidad

P: ¿Qué es la obesidad?

R: La obesidad significa que usted tiene una cantidad excesiva de grasa corporal. Todas las personas necesitan un poco de grasa corporal, pero tener demasiada puede ocasionar problemas de salud.

El sobrepeso y la obesidad se definen usando una herramienta llamada Índice de Masa Corporal (IMC, o BMI por sus siglas en inglés). El IMC es una forma

de calcular el total de grasa corporal en la mayoría de las personas. La manera más fácil de averiguar su IMC es utilizar la tabla IMC para adultos (vea a continuación). También puede encontrar una práctica calculadora del IMC en el sitio Web del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (vea los recursos al final de la sección de Preguntas Frecuentes). Para averiguar su IMC necesita saber cuál es su altura y peso. O también puede anotar su peso en libras, dividirlo entre su estatura (medida en pulgadas) cuadrada y multiplicar el resultado por 703 para obtener su IMC.

$$IMC = \left\{ \frac{PESO \text{ (en libras)}}{ESTATURA \text{ (en pulgadas)}^2} \right\} \times 703$$

		Peso en libras													
		120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250
Estatura en pies y pulgadas	4'6"	29	31	34	36	39	41	43	46	48	51	53	56	58	60
	4'8"	27	29	31	34	36	38	40	43	45	47	49	52	54	56
	4'10"	25	27	29	31	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52
	5'0"	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49
	5'2"	22	24	26	27	29	31	33	35	37	38	40	42	44	46
	5'4"	21	22	24	26	28	29	31	33	34	36	38	40	41	43
	5'6"	19	21	23	24	26	27	29	31	32	34	36	37	39	40
	5'8"	18	20	21	23	24	26	27	29	30	32	34	35	37	38
	5'10"	17	19	20	22	23	24	26	27	29	30	32	33	35	36
	6'0"	16	18	19	20	22	23	24	26	27	28	30	31	33	34
	6'2"	15	17	18	19	21	22	23	24	26	27	28	30	31	32
	6'4"	15	16	17	18	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30
	6'6"	14	15	16	17	19	20	21	22	23	24	25	27	28	29
	6'8"	13	14	15	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28

Nota: esta tabla es para personas adultas (de 20 años y mayores)

Fuente: Surgeon General's Healthy Weight Advice for Consumers, 2001 (inglés)

■ Peso normal ■ Sobrepeso ■ Obeso



WomensHealth.gov

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

Si su IMC es de 25 a 29.9, usted está en la categoría de “sobrepeso.” Si su IMC es de 30 ó más, usted está en la categoría de “obesa.” Existen tres clases de obesidad:

- Obesidad de Clase I -IMC de 30 a 34.9
- Obesidad de Clase II -IMC de 35 a 39.9
- Obesidad de Clase III -IMC de 40 ó más

En general, entre más sobrepase su IMC el 25, mayores serán los riesgos para la salud relacionados con el peso.

P: ¿Qué ocasiona el exceso de peso y la obesidad?

R: Las principales causas de ser obesa o tener sobrepeso son comer demasiado o no ser lo suficientemente activa. Si come más calorías de las que quema su cuerpo, esas calorías adicionales se almacenarán como grasa. Todas las personas tienen un poco de grasa almacenada. Pero demasiada grasa da como resultado el sobrepeso u obesidad. Otros factores que podrían afectar su peso incluyen sus genes (la obesidad tiende a ser hereditaria en algunas familias), su metabolismo (la forma en que su organismo procesa los alimentos), su grupo étnico o racial y su edad. Algunas veces una enfermedad o medicina puede contribuir al aumento de peso. Los investigadores están analizando las causas de la obesidad para obtener más información sobre la forma de prevenirla y revertirla.

P: ¿Cuántas mujeres son obesas?

A: De acuerdo con el Secretario de Salud de los Estados Unidos, los casos de

sobrepeso y obesidad están aumentando entre hombres y mujeres. Los cálculos más recientes indican que un 34 por ciento de los adultos de 20 a 74 años de edad en los Estados Unidos tienen sobrepeso, y otro 27 por ciento son obesos. Aproximadamente la mitad de todas las mujeres de 20 a 74 años tienen exceso de peso o son obesas. Los porcentajes de mujeres obesas entre las mujeres afroamericanas, nativas americanas y mexicoamericanas son aun mayores.

P: ¿Cuáles son algunos de los problemas de salud graves relacionados con la obesidad?

R: Si tiene sobrepeso o es obesa, usted tiene más probabilidades de desarrollar problemas de salud como enfermedades cardíacas, diabetes y algunos tipos de cáncer. La buena noticia es que perder peso puede mejorar la forma en que funciona su corazón, bajar su presión arterial, mejorar sus niveles de colesterol y disminuir las probabilidades de que tenga otros problemas de salud. El sobrepeso y la obesidad están relacionados con:

- Las enfermedades cardíacas. Las enfermedades cardíacas son la principal causa de mortandad de mujeres y hombres en los Estados Unidos. Entre las enfermedades cardíacas se incluyen el ataque cardíaco, la insuficiencia cardíaca y la angina de pecho (dolor en el pecho ocasionado por una reducción en el flujo de sangre al corazón).
- El derrame cerebral. En algunas ocasiones un derrame cerebral se conoce también como apoplejía o “ataque cerebral.” Casi todos los



WomensHealth.gov

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

derrames cerebrales son causados por un coágulo de sangre que obstruye una arteria que lleva sangre al cerebro.

- La diabetes. Las personas con sobrepeso tienen el doble de probabilidades de desarrollar la diabetes de tipo 2 que las personas sin sobrepeso. La diabetes de tipo 2 disminuye la capacidad del organismo para controlar el azúcar en la sangre. Es una de las principales causas de muerte temprana, enfermedades cardíacas, enfermedades renales (de los riñones), derrame cerebral y ceguera. Si tiene diabetes de tipo 2, perder peso y ser más activa físicamente pueden ayudar a controlar sus niveles de azúcar en la sangre. También es posible que pueda reducir la cantidad de medicina que necesita.
- El cáncer de la vesícula, seno, útero, cerviz y ovarios (en el caso de las mujeres). Los hombres con sobrepeso tienen más riesgo de desarrollar cáncer de colon, recto y próstata.
- Las enfermedades de la vesícula o cálculos biliares. Las enfermedades de la vesícula y los cálculos biliares son más comunes si usted tiene sobrepeso. Su riesgo de sufrir estas enfermedades se incrementa a medida que aumenta de peso. Pero la pérdida de peso por sí misma, en particular la pérdida rápida de peso o de grandes cantidades de peso, en realidad puede aumentar las probabilidades de desarrollar cálculos biliares. Perder peso de forma moderada y lenta, aproximadamente 1 libra a la semana, hace menos probable que cause los cálculos biliares.
- La osteoartritis (desgaste de las articulaciones). La osteoartritis es un trastorno común de las articulaciones que afecta con mayor frecuencia las articulaciones de las rodillas, cadera y parte baja de la espalda. El peso adicional añade más presión a estas articulaciones y desgasta los cartílagos (el tejido que envuelve las articulaciones) que normalmente las protegen. La pérdida de peso puede aliviar los síntomas de la osteoartritis.
- La gota (dolor en las articulaciones ocasionado por un exceso de ácido úrico). La gota es una enfermedad de las articulaciones causada por altos niveles de ácido úrico en la sangre. Algunas veces el ácido úrico forma cristales que se depositan en las articulaciones. La gota es más común en personas con sobrepeso. Si tiene antecedentes de gota, consulte con su doctor antes de intentar perder peso. Algunas dietas pueden provocar un ataque de gota en personas que tienen altos niveles de ácido úrico o que tuvieron gota en el pasado.
- Los problemas respiratorios, incluyendo apnea del sueño (respiración entrecortada mientras duerme). La apnea del sueño es una condición grave que puede ocasionar que una persona deje de respirar durante cortos períodos mientras duerme y que ronque mucho. También puede causar somnolencia durante el día e incluso insuficiencia cardíaca. El riesgo de tener apnea del sueño aumenta con pesos corporales mayores. La pérdida de peso normalmente mejora este padecimiento.



WomensHealth.gov

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

- El colesterol elevado en la sangre. Los niveles elevados del colesterol total, el colesterol LBD (“colesterol malo,” o LDL por sus siglas en inglés) y los triglicéridos (otro tipo de grasa en la sangre) pueden provocar una enfermedad cardíaca. La obesidad también se relaciona con los niveles reducidos de colesterol LAD (“colesterol bueno,” o HDL por sus siglas en inglés). La pérdida de peso puede mejorar sus niveles de colesterol.
- La hipertensión sanguínea (alta presión arterial). La hipertensión sanguínea es uno de los principales factores de riesgo de las enfermedades cardíacas y el derrame cerebral. Los adultos obesos tienen el doble de probabilidades de desarrollar hipertensión sanguínea que los adultos con un peso saludable. La pérdida de peso puede reducir su presión arterial.
- Las complicaciones del embarazo. La obesidad incrementa los riesgos de la hipertensión sanguínea y cierto tipo de diabetes que se desarrolla durante el embarazo. Las mujeres obesas tienen más probabilidades de enfrentar problemas durante el trabajo de parto y el alumbramiento.
- Los ciclos mensuales irregulares y la infertilidad. La obesidad abdominal está relacionada con el síndrome de ovario policístico, una de las causas de infertilidad en las mujeres.
- Los efectos sociales y psicológicos, como la depresión y discriminación. Uno de los aspectos más dolorosos de la obesidad podría ser el sufrimiento emocional que provoca. La sociedad norteamericana le da gran

importancia a la apariencia física y a menudo equipara el atractivo con la delgadez, especialmente en las mujeres. Los mensajes, intencionales o no, hacen sentir poco atractivas a las personas con sobrepeso. Las personas obesas enfrentan prejuicios o discriminación en el trabajo, la escuela, cuando buscan un trabajo y en eventos sociales. Son comunes los sentimientos de rechazo, vergüenza o depresión.

P: ¿Qué el síndrome metabólico y la obesidad abdominal?

R: Las pautas nacionales más recientes para prevenir y controlar el colesterol elevado en la sangre describen un grupo de factores de riesgo llamado síndrome metabólico. La obesidad abdominal, la cual se define como tener una cintura grande (más de 35 pulgadas en las mujeres y 40 en los hombres), es parte de este síndrome. El síndrome metabólico está relacionado con la resistencia a la insulina (la cual puede provocar diabetes) y un mayor riesgo de contraer enfermedades cardíacas. Usted padece del síndrome metabólico si tiene por lo menos tres de los siguientes factores de riesgo:

- una medida grande de cintura (obesidad abdominal) de más de 35 pulgadas para las mujeres
- triglicéridos elevados (150 ó más)
- un bajo nivel de colesterol "bueno" o LAD (para las mujeres menores de 50 años)
- presión arterial de 130/85 ó más
- una medida de glucosa en ayunas (azúcar en la sangre) de 110 ó más.

Mejorar la dieta, perder peso e incre-



WomensHealth.gov

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

mentar la actividad física son muy importantes si usted tiene el síndrome metabólico.

P: ¿Cómo puedo mejorar mi salud si soy obesa?

La clave para alcanzar y mantener un peso corporal sano (o más sano) es seguir una dieta saludable y haga la actividad física regularidad. El Secretario de Salud sugiere las siguientes medidas para una mejor salud.

- Fíjese el objetivo de tener un peso saludable. Si tiene sobrepeso o es obesa, perder sólo el 10 por ciento de su peso corporal puede mejorar su salud. Pierda peso gradualmente - ½ a 2 libras por semana. No haga dietas de moda. Pueden dañar su salud. Hable con su médico sobre el mejor plan con el que usted pueda perder peso.
- Sea activa. Haga ejercicio físico durante al menos 30 minutos casi todos los días de la semana. El ejercicio regular es muy importante en el control del peso y tiene muchos otros beneficios para la salud.

Algunos ejemplos serían caminar, trabajar en el jardín, los quehaceres domésticos y bailar. El ejercicio más

enérgico puede elevar el nivel de LAD (“el colesterol bueno”) y fortalecer su corazón. Esta clase de actividad se denomina “aeróbica” e incluye correr, nadar, saltar la cuerda, caminar a paso ligero o andar en bicicleta. Asegúrese de aumentar gradualmente el nivel de actividad durante un período de varias semanas. Consulte con su médico antes de iniciar un programa de ejercicios enérgicos.

- Aliméntese bien. Coma porciones más pequeñas, consuma alimentos con menos grasa y calorías, y siga las Pautas Alimenticias para los Estadounidenses. Estas pautas recomiendan comer muchas frutas, verduras y granos enteros. Trate de comer cinco raciones de frutas y verduras todos los días. Elija alimentos bajos en grasas saturadas y consuma menos alimentos con alto contenido de azúcar o sal.

Si tiene exceso de peso o es obesa, hable con su doctor o proveedor de cuidado médico sobre las formas de mejorar su salud. Si ya tiene problemas de salud relacionados con la obesidad, como la hipertensión sanguínea o diabetes, siga el plan de tratamiento recetado por su doctor. ■



WomensHealth.gov

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

Para obtener más información...

Para obtener más información acerca de la obesidad, comuníquese con el Centro Nacional de Información sobre la Salud de la Mujer (NWHIC por sus siglas en inglés) al 1-800-994-9662 o con las organizaciones siguientes:

Oficina del Secretario de Salud, OS, HHS
Número(s) telefónico(s): (301) 443-6496
Sitio Web: <http://www.surgeongeneral.gov>

Calculadora del IMC del NHLBI
<http://www.nhlbisupport.com/bmi/bmicalc.htm>

El llamado de acción del Secretario General para prevenir y disminuir el exceso de peso y la obesidad
<http://www.surgeongeneral.gov/topics/obesity/>

Tablas del IMC del NHLBI
http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/obesity/bmi_tbl.htm

Instituto Nacional de la Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK [por sus siglas en inglés])
Número(s) telefónico(s): (301) 654-4415
Temas sobre pérdida y control de peso:
<http://www.niddk.nih.gov/health/nutrit/nutrit.htm>
Sitio Web: <http://www.niddk.nih.gov/>

Biblioteca Nacional de Medicina
Número(s) telefónico(s): (888) 346-3656
Enlaces de MEDLINEplus para obtener información sobre la obesidad:
<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/obesity.html>
Sitio Web: <http://www.nlm.nih.gov/>

Centro de Información del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI [por sus siglas en inglés])
Número(s) telefónico(s): (301) 592-8573 (Publicaciones) ó (800) 575-9355
(Información sobre la presión arterial y el colesterol)

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud.
Número(s) telefónico(s): (888) 232-4674
Nutrición y actividad física:
<http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/index.htm>
Sitio Web:
<http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/>

Objetivo del NHLBI para tener un peso saludable (Iniciativa de educación sobre la obesidad):
http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/lose_wt/index.htm
Sitio Web: <http://www.nhlbi.nih.gov/health/infoctr/index.htm>

Consejo sobre entrenamiento físico y deportes del Presidente Número(s) telefónico(s): (800) 258-8146 Sitio Web:
<http://www.surgeongeneral.gov/ophs/pcpfs.htm>



WomensHealth.gov

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

Todo el material contenido en las Preguntas Frecuentes carece de restricciones de derechos de autor y puede copiarse, reproducirse o duplicarse sin permiso de la Oficina de Salud de las Mujeres del Departamento de Salud y Servicios Humanos. Se agradecerá citar la fuente.

Enero de 2002