

El peso importa cuando se trata de la salud del corazón y la salud en general.

El sobrepeso o el exceso de peso se han relacionado con más de 60+ enfermedades y afecciones, entre ellas:

- ▶ **Factores de riesgo cardíaco**
 - Presión arterial alta
 - Colesterol alto
 - Diabetes
 - Depresión
 - Apnea del sueño
- ▶ **Enfermedades cardíacas** (obstrucciones cardíacas, insuficiencia cardíaca, problemas del ritmo cardíaco)
- ▶ **Ataque al corazón y accidente cerebrovascular**



Más de **2 de cada 5** personas adultas en Estados Unidos tienen obesidad, una afección médica que puede tratarse.



Sepa si su peso no es saludable

La balanza es solo un número. Otras medidas útiles:

⚠ El índice de masa corporal (IMC)

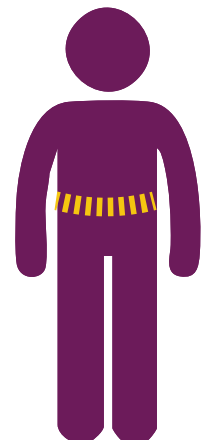
se calcula utilizando su peso y estatura, pero no tiene en cuenta el peso alrededor de la cintura, que podría predecir mejor el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca.

Categoría de IMC	kg/m ²
Saludable	18,5 a menos de 25
Sobrepeso	25 - 29
Obesidad	30 o más

⚠ El perímetro de la cintura (circunferencia)

puede indicar problemas

Más de **35 pulgadas** para mujeres



Más de **40 pulgadas** para hombres

⚠ Relación cintura-estatura

Una cintura que mide más de la mitad de su estatura es un signo de sobrepeso.

¿Sabía que...?

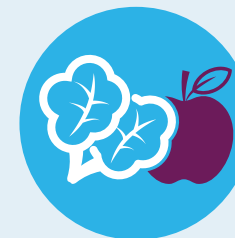
Las personas de ascendencia asiática pueden tener mayores riesgos cardíacos con pesos corporales y perímetros de cintura más bajos.

Qué puede hacer



Haga más actividad física

Muévase más para quemar más calorías.



Consuma menos calorías y de mejor calidad

Coma mayormente frutas, verduras, cereales integrales y alimentos bajos en grasa y sin procesar.



Duerma lo suficiente

Intente dormir entre 7 y 9 horas por noche.



Considere la posibilidad de consultar a un dietista o unirse a un programa para perder peso.



Medicamentos para bajar de peso

Es el primer paso para muchas personas.



Cirugía bariátrica

Para algunas personas.



Perder peso es difícil. Obtenga el apoyo que necesita.

Para obtener más información, visite [CardioSmart.org/Weight](https://www.CardioSmart.org/Weight)
@ACCinTouch #CardioSmart