



SALUD CARDIOVASCULAR Y SOBREPESO



Un paso clave para proteger tu corazón es mantener un peso corporal saludable.

Tener sobrepeso u obesidad aumenta el riesgo de desarrollar una enfermedad cardiovascular, lo que puede provocar otro evento cardiovascular. Este riesgo es aún mayor si el peso extra se encuentra principalmente alrededor de tu cintura.

Lo que nos dice la forma de nuestro cuerpo

Toda persona tiene grasa almacenada debajo de la piel (subcutánea) y alrededor de los órganos (visceral). Esta grasa visceral puede tener un impacto negativo en tu salud.

Si tienes **más peso alrededor de la cintura** (en forma de manzana) que alrededor de las caderas (en forma de pera), es más probable que tengas una mayor cantidad de grasa visceral.

Tener grasa almacenada alrededor de tus órganos puede aumentar tu riesgo de desarrollar presión arterial alta, diabetes tipo 2 y niveles de colesterol desequilibrados. Todos estos factores **aumentan el riesgo de sufrir otro infarto de miocardio o un ictus**.

¿Cómo sé si tengo un peso saludable?

- ▶ El **índice de masa corporal (IMC)**, basado en tu peso y altura, se usa a menudo para verificar un peso saludable. La fórmula es $IMC = \text{kg}/\text{m}^2$ donde kg es el peso de una persona en kilogramos y m^2 es el cuadrado de su altura.
- ▶ El **índice cintura-cadera (ICC)** te brinda más información sobre la probabilidad de tener una gran cantidad de grasa visceral, incluso si tienes un peso normal. Mide tu cintura en el punto más pequeño y tus caderas en la parte más ancha. Divide la medida de tu cintura entre la medida de tu cadera, para obtener tu ICC.

IMC (kg/m²)

Peso saludable	18,5 a 24,9
Sobrepeso	25 a 29,9
Obesidad	30 y más

ICC (medida cintura / medida cadera):

rango de riesgo para la salud del corazón

Mujeres	0,85 o más
Hombres	0,9 o más

¿Cómo puedo eliminar el peso extra?

Empieza a hacer ejercicio y sigue una dieta saludable para el corazón que reduzca la ingesta de sal, alimentos procesados, azúcar, grasas y alcohol. Agrega más verduras, frutas y alimentos integrales a tus comidas diarias. Es importante también que sigas tomando los medicamentos recetados por tu médico(a).