



Por qué el peso es importante para la salud general

El peso es más que un número

El peso no solo tiene que ver con la forma o el tamaño del cuerpo, también puede afectar lo siguiente:



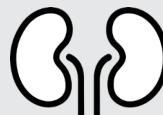
Presión arterial



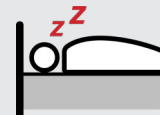
Glucemia (azúcar en la sangre)



Colesterol



Función renal



Niveles de sueño y energía

REDUCIR DEL 5% AL 10% DE TU PESO CORPORAL TE PUEDE AYUDAR A disminuir el riesgo para la salud y mejorar tu salud general.



Cómo los profesionales miden la salud, no solo el peso

Los profesionales de la salud pueden usar algunos de estos recursos para determinar cómo el peso podría estar afectando la salud general:



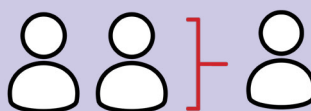
ANÁLISIS DE SANGRE:

Control del colesterol, el azúcar en la sangre y la salud renal



ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC):

Cálculo de la grasa corporal con el uso de la estatura y el peso



ANTECEDENTES FAMILIARES:

La genética puede afectar la forma en que el cuerpo almacena la grasa o reacciona ante el peso



CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA:

El peso extra alrededor de la cintura puede aumentar el riesgo de sufrir problemas cardíacos y renales

Estos recursos pueden ayudar a iniciar una conversación con un profesional de la salud y proporcionar una idea más clara de la salud general. Juntos, las personas y sus profesionales de la salud pueden establecer objetivos que se ajusten a su estilo de vida, valores y prioridades.

Entender el peso no se trata solo del número, sino de sentirse más sano y mejorar la calidad de vida. Inicia la conversación con un profesional de la salud hoy mismo.

Obtén más información en heart.org/UnderstandingWeight (sitio web en inglés)



Lilly es patrocinador principal de la iniciativa Cardiovascular-Kidney-Metabolic Health de la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón).