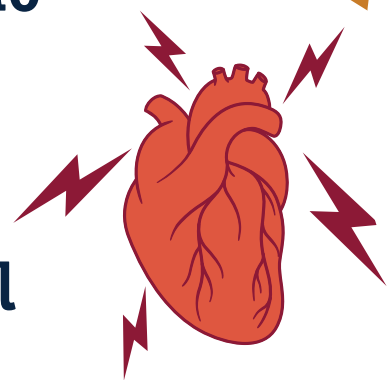


¿Qué es la OBESIDAD?

Exceso de grasa en su cuerpo que aumenta su riesgo de padecer enfermedades.

La obesidad está relacionada con:

- Enfermedad cardíaca
- Presión arterial alta
- Colesterol elevado
- Diabetes
- Falla cardíaca
- Ataque cardíaco
- Derrame cerebral



CASI 3 DE CADA 4 adultos en los Estados Unidos tienen SOBREPESO U OBESIDAD

La acumulación de grasa alrededor de la cintura (cuerpo en "FORMA DE MANZANA") INCREMENTA SU RIESGO DE ENFERMEDAD CARDÍACA, aunque tenga un índice de masa corporal normal.

LA CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL aumentada indica peligro.

SÓLO CON PERDER

5%

de su peso corporal puedes disminuir su riesgo de enfermedad cardíaca

35+ Pulgadas (88cm) para las mujeres

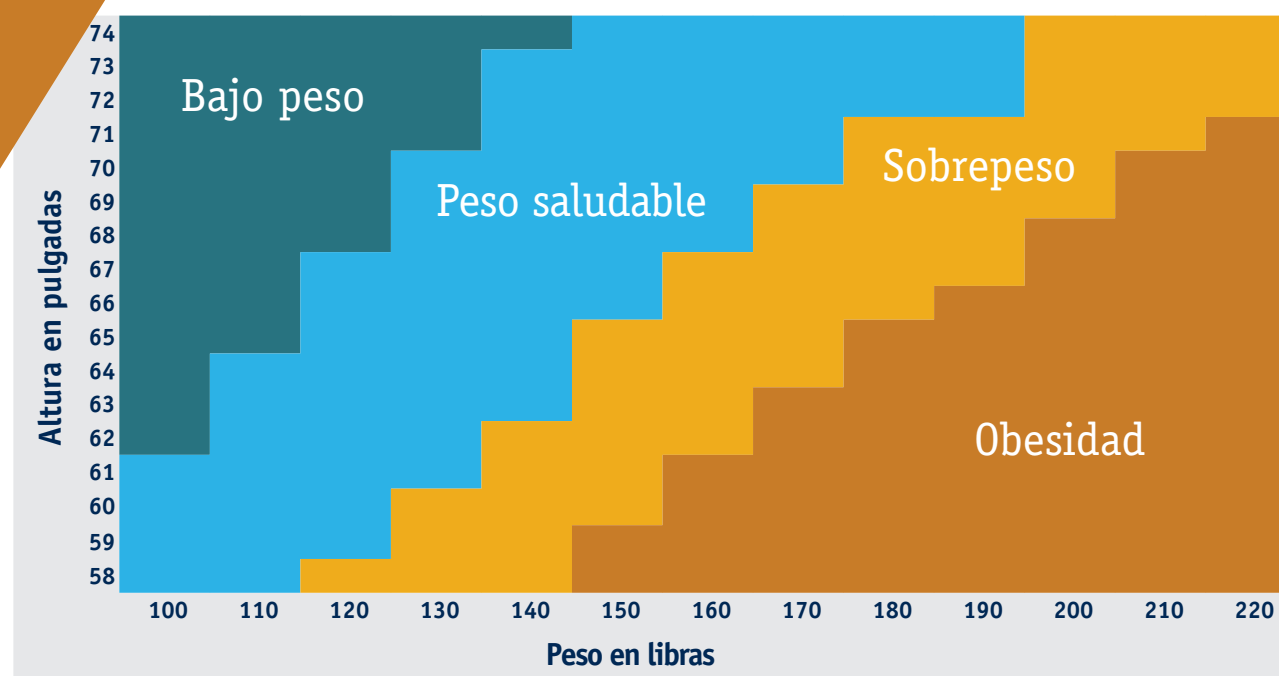


40+ Pulgadas (102cm) para los varones



ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

Se calcula sobre la base de su peso y talla



¿Qué puede hacer?



Ejercitarse más



Comer menos calorías



Dormir lo necesario



Limitar el consumo de alcohol

La información proporcionada es para propósitos educativos solamente. Por favor, consulte a su médico acerca de sus necesidades de salud específicas.

Visite [CardioSmart.org/Obesity](https://www.cardiosmart.org/Obesity) para más información.

@CardioSmart

Si le gustaría descargar o solicitar carteles adicionales sobre varios temas, visite [CardioSmart.org/Posters](https://www.cardiosmart.org/Posters)