

3. Acérquese... ricos tamales

Índice de masa corporal (IMC)

Es importante que las personas conozcan su índice de masa corporal (IMC) a través de sencillas indicaciones. La siguiente información, permite al lector encontrar, paso a paso su IMC, su clasificación, el riesgo del sobrepeso y dónde acudir en caso de atención multidisciplinaria en la Ciudad de México y en el recinto universitario de la Universidad Nacional Autónoma de México: en la Facultad de Estudios Superiores, Zaragoza, campus 1, Clínica Universitaria de Atención a la Salud Zaragoza y en la Dirección General de Orientación y Atención Educativa, campus Ciudad Universitaria.

Conoce tu Índice de Masa Corporal o IMC

Sigue los pasos de la fórmula $P \div E \times E = IMC^*$

Paso 1: Tu talla o estatura (E) multiplícala por si misma.

Paso 2: Tu peso corporal (P) divídalo sobre el resultado obtenido del paso 1.

Paso 3: Del paso 2 obtendrás un número o percentila o índice de masa corporal (IMC).

Ejemplo:

$$\frac{1.60 \times 1.60 = 2.56}{\text{Talla o Estatura}} \quad \frac{75}{\text{Peso corporal}} \quad \frac{75 \div 2.56}{\text{IMC}} = \frac{29.29}{\text{IMC}}$$

Escribe:

$$\frac{\quad}{\text{Talla o Estatura}} \times \frac{\quad}{\text{Talla o Estatura}} = \frac{\quad}{\quad} \quad \frac{\quad}{\text{Peso corporal}} \div \frac{\quad}{\quad} = \frac{\quad}{\text{IMC}}$$

¿Dónde está clasificado tu IMC?*

Mujeres				
Edad en años	Bajo peso	Normopeso	Sobrepeso	Obesidad
17	< 16.4	21.0	> 24.5	>29.3
18	< 16.4	21.3	> 24.5	>29.3
Adultas	< 18.5	18.5–24.9	26–29.9	30 >
Hombres				
Edad en años	Bajo peso	Normopeso	Sobrepeso	Obesidad
17	< 16.9	21.1	> 24.3	>28.6
18	< 17.3	21.7	> 24.9	>29.2
Adultos	< 18.5	18.5–24.9	26–29.9	30 >

* Organización Mundial de la Salud (2007), Ginebra.

** Fuente: Cartilla Nacional de Salud (2014). Gobierno de la República, México: Disponible en http://www.pediatría.gob.mx/transfocal_cartilladores.pdf

Sabías qué...

El aumento de peso corporal te puede conducir a importantes riesgos a tu salud***:

- Cáncer
- Diabetes
- Enfermedades Cardiovasculares
- Enfermedades Renales
- Hipertensión Arterial
- Factores psicológicos asociados como:
 - Depresión, Atracción o Estrés

El cambio en el estilo de vida*, con pérdida moderada de peso corporal, favorece la recuperación de la Salud Integral: Reduce los factores de riesgo y aumenta la esperanza de vida**

Para Información adicional, acuda al Servicio Social:

Obesidad, Salud y Emociones: con perspectiva cognitivo-conductual: 2017

Responsables: M.C.E.D. Dolores Patricia Delgado Jacobo
Dra. Raquel del Socorro Guillén Riebeling

*** Prevención, Diagnóstico y Tratamiento del Sobrepeso y la Obesidad Exógena (2012). México, Secretaría de Salud.

**** Treat Obesity Seriously (2016). Obesity Society.

M.C.E.D. DOLORES PATRICIA DELGADO JACOBO