

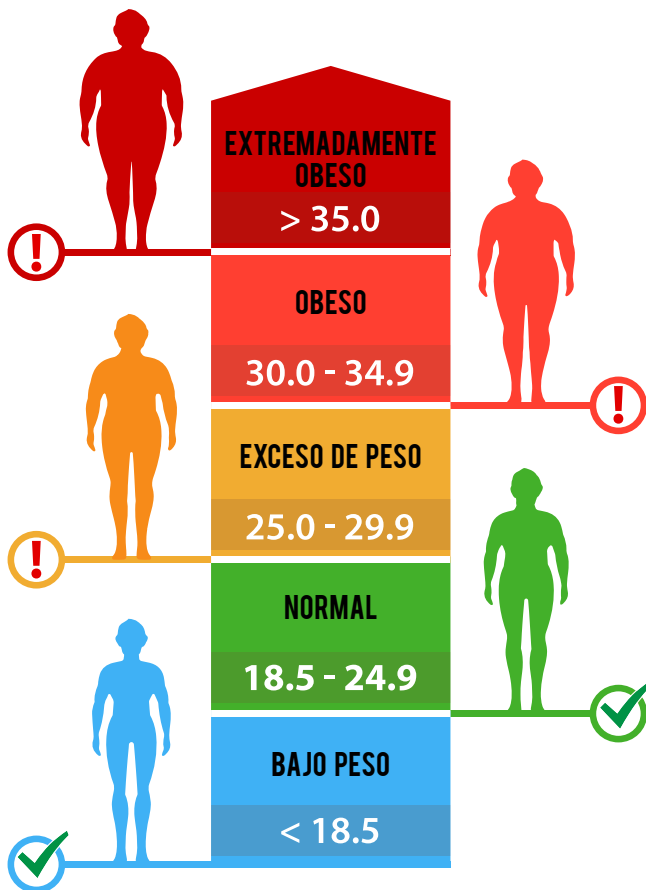
## ÍNDICE DE MASA CORPORAL

La fórmula para calcular el índice de masa corporal:

$$\text{IMC} = \text{peso (kg)} / \text{altura}^2 \text{ (m)}$$

Deberás dividir tu peso entre la altura al cuadrado. Para sacar tu altura al cuadrado multiplica por sí misma, es decir si mides 1,65 metros deberás multiplicar  $1,65 \times 1,65 = 2,7225$ .

Ahora podrás dividir el peso por la altura al cuadrado, por ejemplo:  $70 \text{ kilos} \div 2,7225 = 25,71 \text{ IMC}$ .



# SECRETARÍA DE SALUD

Av. Vicente Guerrero, No. 1  
Col. Centro, C.P. 40000,  
Iguala de la Independencia,  
Guerrero, México.

[www.iguala.gob.mx](http://www.iguala.gob.mx)

[/IgualaOficial](https://www.facebook.com/IgualaOficial)

[saludmunicipal@iguala.gob.mx](mailto:saludmunicipal@iguala.gob.mx)

733 101 7673

UNIDOS  
**IGUALA GANA**  
H. AYUNTAMIENTO 2021 - 2024



## OBESIDAD

“NO HAY CAMBIO DE PESO  
SIN CAMBIO DE HÁBITO”

UNIDOS  
**IGUALA  
GANA**  
H. AYUNTAMIENTO 2021 - 2024

## ¿QUÉ ES LA OBESIDAD?

Es una enfermedad compleja que consiste en tener una cantidad excesiva de grasa corporal, no es solo un problema estético, es un problema médico que aumenta tu riesgo de enfermedades y problemas de salud.



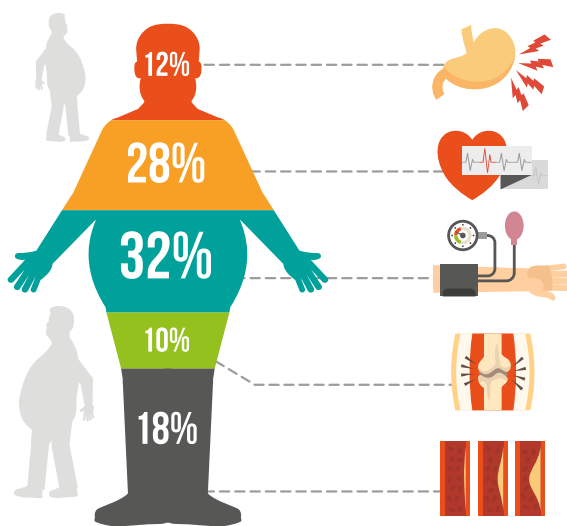
## ¿CUÁL ES LA PRINCIPAL CAUSA DE LA OBESIDAD?

- Estrés.
- Alimentación poco saludable.
- Sedentarismo.
- Factores socioculturales.
- Factores conductuales.
- Factores genéticos.



## SÍNTOMAS DE LA OBESIDAD

- Dificultad para dormir.
- Dolor de espalda y/o en las articulaciones.
- Sudoración excesiva.
- Intolerancia al calor.
- Infecciones en los pliegues.
- Fatiga.
- Depresión.
- Sensación de falta de aire (disnea).



## PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

- Reduce calorías :
  - \*Consume de 3 a 4 alimentos al día.
- Come frutas, verduras y cereales.
- Toma agua simple.
- Evita estar sentado por mucho Tiempo.

- Evita el uso de celular (Solo llamadas).
- Camina, trota o corre
- Duerme temprano (8 horas diarias).
- Checa tu peso.
- No consumir refrescos.
- No ingerir alcohol.
- Evitar frituras.

