

## MÍDETE EN CASA

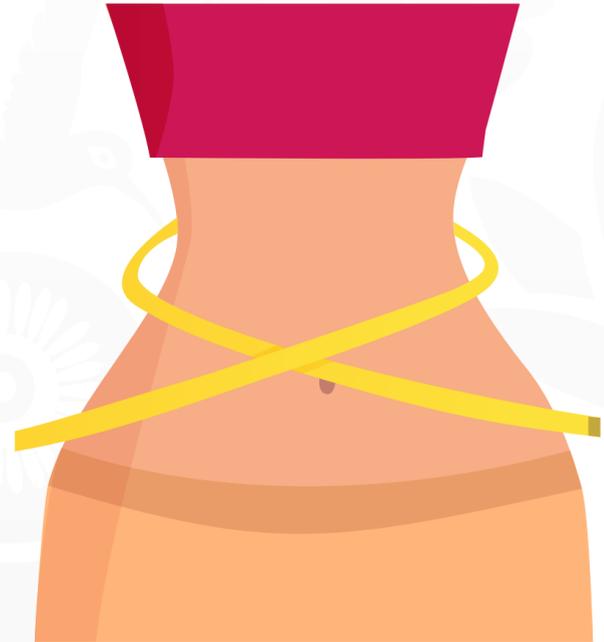
En adelante tú podrás medirte desde tu casa, en caso de no poder asistir a un centro de salud. Te enseñamos cómo sacar tu IMC y tu circunferencia de cintura. **El IMC** ayuda a conocer si tu peso es adecuado o hay una enfermedad como la obesidad. Toma en cuenta lo siguiente:

### Peso

- ⊕ Contar con una báscula
- ⊕ Tener la menor cantidad de ropa y objetos posibles
- ⊕ Subir a la báscula en posición erguida, talones juntos y puntas separadas
- ⊕ Tomar la medición de los kilos

### Talla

- ⊕ Tener una cinta métrica
- ⊕ Quitar los zapatos
- ⊕ Pararse debajo del estadímetro en posición recta, talones juntos y puntas separadas; también puedes usar la pared, colocando una regla sobre tu cabeza en forma horizontal, recta, y marcando tu altura en la pared, para después medir del piso hacia la línea marcada



Divide tu peso entre (estatura por estatura), por ejemplo, si mides 1.60 lo multiplicas por la misma cantidad, lo cual te da 2.56, luego divides tu peso entre 2.56, resultando en 23.43; de acuerdo a la tabla está en un rango normal:

$$\text{IMC} = \frac{60 \text{ KG}}{1.60 \times 1.60 \text{ m}} = \frac{60}{2.56} = 23.43 \text{ kg/m}^2$$

Ubica el resultado en la siguiente tabla:

Peso normal	18.5 a 24.9
Sobre peso	25 a 29.9
Obesidad	30 a 34.9
Obesidad grave	35 a 39.9
Obesidad mórbida	40 o mayor

### Circunferencia de cintura

- ⊕ Tener una cinta métrica
- ⊕ Debes descubrir tu abdomen, colocarse derecha con los brazos a los lados y pies juntos
- ⊕ Colocar la cinta a la altura del ombligo o parte más abultada del abdomen
- ⊕ Tomar la medición

**Mujeres:** menos de 80 cm

**Hombres:** menos de 90 cm



Si estás por arriba de esta medición hay más riesgo de presentar enfermedades como obesidad, diabetes tipo 2, hipertensión arterial y enfermedades cardíacas. **Acude a tu servicio médico.**

**¡Por una vida más sana, LOCATEL te orienta!**