

WOMENHEART



Las personas que viven con sobrepeso u obesidad, tienen un mayor riesgo de padecer problemas cardíacos, renales y metabólicos. El exceso de peso puede contribuir a la alta presión arterial, el alto colesterol, apnea del sueño, diabetes tipo 2, enfermedad renal crónica, insuficiencia cardíaca, así como muchos tipos de cáncer, entre otros. La obesidad es una enfermedad crónica, definida por una cantidad anormal o excesiva de grasa corporal, la cual se encuentra influenciada por una variedad de factores genéticos, de comportamiento y del entorno. Más del 73% de los adultos estadounidenses, o casi 3 de cada 4, viven con sobrepeso u obesidad. Tomar medidas para controlar el exceso de peso puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades del corazón y otras condiciones relacionadas a este.

EL SOBREPESO, SU CORAZÓN Y SU SALUD



WOMENHEART

THE NATIONAL COALITION FOR
WOMEN WITH HEART DISEASE



T 202.728.7199 | womenheart.org

WOMENHEART: La Coalición Nacional para Mujeres con Enfermedades del Corazón es la primera y única organización en Estados Unidos centrada en las pacientes, dedicada exclusivamente a servir a los millones de mujeres que viven con enfermedades del corazón o están en riesgo de desarrollarlas, siendo esta la principal causa de muerte entre las mujeres. WomenHeart tiene como misión primordial el promover la salud cardíaca de las mujeres a través de la defensa de sus derechos, la educación comunitaria y la única red nacional de apoyo para mujeres que viven con enfermedades del corazón. WomenHeart es tanto una coalición como una comunidad conformada por miles de personas en todo el país, incluidas mujeres con enfermedades del corazón, sus seres queridos, profesionales médicos y defensores de la salud, todas comprometidas con ayudar a las mujeres a llevar una vida más larga y saludable. Para obtener más información o hacer una donación, visite womenheart.org.

PATROCINADO POR:

The Boehringer Ingelheim and Lilly Alliance • Roche Diagnostics

EL SOBREPESO, SU CORAZÓN Y SU SALUD

La Ciencia sobre el Exceso de Peso Está Evolucionando

Aunque aún estamos aprendiendo sobre el exceso de peso y cómo este puede llevar a la obesidad, se sabe que hay una conexión entre muchos factores. Estos incluyen la genética, la mala nutrición (tanto el tipo como la cantidad de alimentos y bebidas consumidos), un estilo de vida sedentaria, el estrés crónico y las influencias del entorno, como el acceso a alimentos saludables, atención médica de calidad y una comunidad que fomente la actividad física en un ambiente seguro.

Definiendo el Sobrepeso y la Obesidad

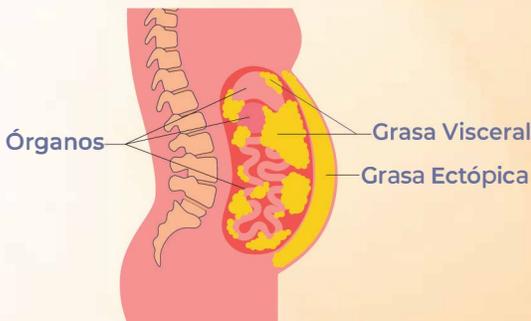
El sobrepeso y la obesidad generalmente se determinan mediante el índice de masa corporal (IMC), un cálculo basado en la altura y el peso. Específicamente, el IMC se calcula dividiendo el peso en kilogramos entre la estatura en metros al cuadrado y tiene como objetivo evaluar la cantidad de grasa en el cuerpo. Aunque el IMC está fuertemente correlacionado con la grasa corporal a nivel poblacional, esta herramienta no siempre funciona bien a nivel individual, ya que la grasa corporal puede diferir dependiendo de la masa muscular, el sexo, la edad y la raza/etnia. Sin embargo, sigue siendo ampliamente utilizado porque es rápido y económico.

El IMC se utiliza comúnmente para definir las categorías de peso:

PESO SALUDABLE: IMC de 18.5 a 24.9

SOBREPESO: IMC de 25 a 29.9

OBESIDAD: IMC de 30 o superior



Además del IMC, la circunferencia de la cintura es una herramienta útil para identificar la obesidad abdominal. Una circunferencia de cintura superior a 35 pulgadas puede aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares, aun si el IMC está dentro del rango saludable.



La grasa corporal también se puede medir directamente haciendo pruebas a través de imágenes especiales, pero estas pruebas pueden ser costosas y no están ampliamente disponibles. Estas pruebas pueden mostrar la grasa que rodea los órganos, como el corazón y el hígado (conocida como **grasa visceral**), en comparación con la grasa almacenada en otras áreas del cuerpo (conocida como **grasa ectópica**). La grasa visceral es más peligrosa cuando se trata de situaciones relacionadas con el corazón.

Cómo Afecta el Exceso de Peso al Corazón

El tejido graso juega un papel importante en el funcionamiento de nuestro cuerpo pero puede liberar sustancias químicas que causan inflamación en todo el cuerpo, afectando el corazón y los vasos sanguíneos. Cuando el tejido graso se acumula en exceso, pueden ocurrir cambios en la función cardíaca.

Tomando Medidas Para Mejorar Su Salud

Perder el 5% de su peso inicial es considerado de gran beneficio para su salud, ya que puede mejorar la presión arterial, los perfiles lipídicos, la glucosa en sangre y reducir el riesgo de muerte en personas que tengan exceso de peso. Para todas las personas, el estilo de vida sigue siendo la base fundamental para su bienestar.



SEA ACTIVO:

Trate de hacer ejercicio moderado al menos 150 minutos por semana o hacer ejercicio vigoroso por 75 minutos (o una combinación de actividad moderada y vigorosa) para mejorar la salud general del corazón.



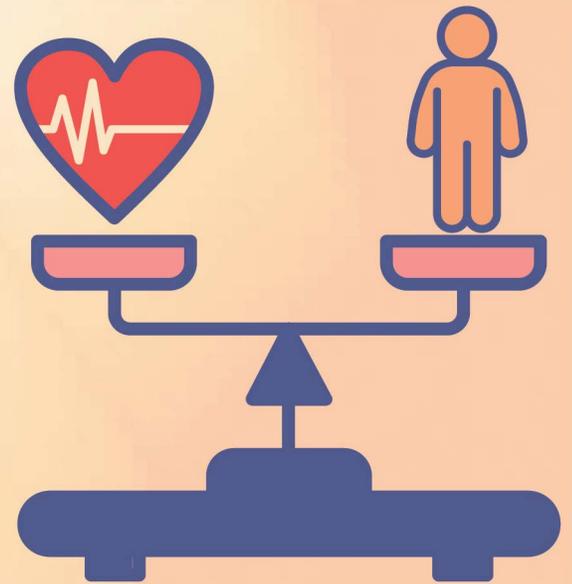
COMA ALIMENTOS NUTRITIVOS:

Comer frutas, verduras y otros alimentos ricos en nutrientes puede ayudar a las personas a sentirse satisfechas con menos calorías. Procure consumir al menos 5 porciones de frutas/verduras al día.



SOLICITE APOYO:

Hable con su médico o dietista-nutricionista registrado (RD) para ayudarle con el manejo de su peso. En algunos casos, la referencia médica a un especialista en medicina de la obesidad puede ofrecer opciones adicionales, incluyendo medicamentos y cirugía.



Una nota sobre medicamentos y cirugía:

Los medicamentos más recientes, incluyendo los GLP-1, son muy efectivos para ayudar a muchas personas a alcanzar un peso más saludable y reducir su riesgo de problemas en el corazón. La cirugía bariátrica también ha demostrado ser útil para que miles de personas logren estos resultados.

Una colaboración continua con su médico

es altamente recomendada para manejar esta enfermedad crónica. También es importante reconocer que muchas personas pasan por sesgo y estigma por su peso, lo que les impide recibir la atención adecuada. Busque médicos que le escuchen activamente y respondan a sus inquietudes para asegurarse de obtener la mejor atención.