

# RECOMENDACIONES SEGÚN CLASIFICACIÓN POR INDICADOR-ÍNDICE DE MASA CORPORAL

## EXCESO DE PESO: IMC mayor a 30

Según las mediciones realizadas, usted tiene un peso por encima de lo esperado y/o una acumulación excesiva de grasa corporal, lo cual implica que se encuentra en situación de riesgo.

ALERTA ROJA



Por favor atienda las siguientes recomendaciones:

★ Tenga en cuenta que el exceso de peso está relacionado con enfermedades como la diabetes, hipertensión, infartos, trombosis, artritis y algunos tipos de cáncer, como cáncer de mama y cáncer de colon.



★ Solicite lo más pronto posible una cita médica para realizar pruebas específicas que permitan corroborar el riesgo y recibir el manejo adecuado, a fin de evitar complicaciones.



★ Siga atentamente las recomendaciones del personal de salud sobre la práctica de actividad física, alimentación saludable, la toma de medicamentos y otras recomendaciones específicas de acuerdo a su estado de salud.



★ Inicie un cambio de hábitos, incluyendo inicialmente más frutas y verduras dentro de la alimentación diaria, reducir el consumo de sal, grasas y azúcares; practicar actividad física de manera regular; dejar de fumar (si lo hace) y restringir al máximo el consumo de alcohol.



**La Secretaría de Salud lo invita:**

A continuar con la práctica de hábitos sanos, teniendo siempre en cuenta las recomendaciones en actividad física, alimentación sana y autocuidado como factores claves para mejorar su salud.