

# Reduzca Su Riesgo de Obesidad

## ¿Qué es la obesidad?

La obesidad se produce al ingerir más calorías de las que se utilizan a través de las actividades diarias y el ejercicio. La obesidad aumenta el riesgo de padecer otras afecciones graves, como enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer. El índice de masa corporal (IMC), conocido como body mass index (BMI) en inglés, se utiliza para estimar la grasa corporal. Un individuo con un IMC de 30 o más se encuentra dentro del rango de obesidad. La genética, la nutrición y las elecciones de estilo de vida pueden conducir a la obesidad. La actividad física es una forma de prevenir y controlar la obesidad.

## Consejos para una Vida Más Saludable

- Hacer ejercicio por 150 minutos a la semana reduce la muerte prematura entre un **35% y un 42%**.
- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomiendan 30 minutos de actividad física cinco veces a la semana. Comience con tres sesiones de 10 minutos al día.
- Propóngase a dar 7,000 pasos al día. Las investigaciones sugieren que esto puede reducir el riesgo de muerte prematura entre un **50% y un 70%**.
- Pasos simples como estacionarse más lejos y tomar las escaleras cuando sea posible pueden ayudar a reducir el riesgo de un ataque cardíaco.
- Las tareas domésticas y de jardinería cuentan para su objetivo de actividad física. Ejemplos incluyen pasar la aspiradora, barrer, trabajar en el jardín, y más. Veinte minutos de pasar la aspiradora es como caminar una milla.
- Utilice artículos del alrededor de su hogar para el entrenamiento de fuerza, como productos enlatados, detergente para ropa o botellas de agua.

**In 2021, el 43% de los adultos en el condado de Bexar reportaron un IMC de 30 o más.**



**2 de cada 5 adultos en el condado de Bexar son obesos**

## Tome Acción Hoy

Programe una cita de atención primaria	<a href="http://UniversityHealth.com/appointment">UniversityHealth.com/appointment</a>
Calculadora del IMC	<a href="http://Universityhealth.com/obesity">Universityhealth.com/obesity</a>
Visite el gimnasio del Texas Diabetes Institute	<a href="http://UniversityHealth.com/FitnessCenter">UniversityHealth.com/FitnessCenter</a>
Visite nuestro blog de salud para obtener recetas y consejos para mejorar su salud	<a href="http://HealthFocusSA.net">HealthFocusSA.net</a>
Encuentre recursos de la comunidad	<a href="http://uhsa.findhelp.com">uhsa.findhelp.com</a>
<b>Conéctese con University Health</b> para obtener más información sobre cómo mejorar su salud visitando <a href="http://www.InstitutePH.com">www.InstitutePH.com</a>	

**Fuentes:**

[American Medical Association 2024](#) [Center for Disease Control 2022](#) [Center for Disease Control 2023](#) [Center for Disease Control 2020](#)