

La obesidad y las enfermedades del corazón

MANEJA
TU PESO

Enfermedad cardiovascular es un término que se usa para varias afecciones, incluidas las enfermedades del corazón, que afectan tanto a tu corazón como a tus vasos sanguíneos. Las personas que tienen obesidad pueden tener un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, **que incluyen ataques al corazón y accidentes cerebrovasculares.**

La obesidad está **relacionada** con la presión arterial alta, el colesterol no saludable y la diabetes tipo 2. Las personas que pierden un 5 % de su peso o más podrían mejorar ciertos factores de riesgo para enfermedades del corazón.

Pregúntale a tu médico sobre la relación entre tu peso y los niveles de presión arterial que se muestran en las tablas de abajo. Juntos pueden diseñar un plan para manejar tu peso que pueda ayudarte a perder peso y mantenerlo.



La obesidad **aumenta el riesgo** de enfermedades cardiovasculares



Perder un **5 %** de tu peso o más puede **mejorar** ciertos **factores de riesgo** para enfermedades del corazón



Presión arterial

Categoría de presión arterial	Presión arterial sistólica (Número superior)		Presión arterial diastólica (Número inferior)
Normal	Menor a 120 mmHg	y	Menor a 80 mmHg
Elevada	120 a 129 mmHg	y	Menor a 80 mmHg
Presión arterial alta (Etapa 1)	130 a 139 mmHg	o	80 a 89 mmHg
Presión arterial alta (Etapa 2)	Igual o mayor a 140 mmHg	o	Igual o mayor a 90 mmHg

Presión diastólica: El segundo número en una lectura de presión arterial, que muestra la presión cuando tu corazón se relaja.

Presión sistólica: El primer número en una lectura de presión arterial, que muestra la presión cuando tu corazón late.



Colesterol

Niveles óptimos de colesterol	
Colesterol total	Aproximadamente 150 mg/dl
Colesterol LDL ("malo")	Aproximadamente 100 mg/dl
Colesterol HDL ("bueno")	Al menos 40 mg/dl en hombres y 50 mg/dl en mujeres
Triglicéridos	Menos de 150 mg/dl

HDL: Lipoproteína de alta densidad.

LDL: Lipoproteína de baja densidad.



Azúcar en la sangre

	Normal	Prediabetes	Diabetes
A1C	Hasta 5.6 %	5.7 % a 6.4 %	6.5 % o más
Prueba de azúcar en la sangre en ayunas (mg/dl)	Hasta 99	100 a 125	126 o más
Prueba de tolerancia a la glucosa (mg/dl)	Hasta 139	140 a 199	200 o más

A1C: La hemoglobina glicosilada, también conocida como HbA1c, es una proteína en la sangre que está adherida al azúcar.

Habla con tu médico acerca de cómo la pérdida de peso, en caso de obesidad, podría ser parte de tu plan de tratamiento para factores de riesgo cardiovasculares.

Aprende más en [ManejaTuPeso.com](https://www.ManejaTuPeso.com)



Haz un plan para manejar tu peso a largo plazo

Perder peso y mantenerlo es difícil debido a cómo responde el cuerpo a la pérdida de peso. Muchas personas pierden peso al principio, pero lo pueden volver a recuperar. Una alimentación saludable y una mayor actividad física son importantes, pero para muchas personas esto **puede no ser suficiente para mantener el peso adecuado.**

Las personas pueden perder **5 veces** más peso cuando trabajan junto con su médico, en comparación con las personas que lo hacen solas. Habla con tu médico para establecer un plan personalizado para manejar tu peso.



Representado por actores.

Habla con tu médico acerca de cómo la pérdida de peso, en el caso de obesidad, podría ser parte de tu plan de tratamiento para factores de riesgo cardiovasculares.

¿Quieres aprender más sobre cómo manejar tu peso? Visita **ManejaTuPeso.com** para obtener más información.