



CENTRO MEDICO
DOCENTE LA TRINIDAD

Clínica de Control de Peso

Mídate

¿Cómo se mide el Sobrepeso?

La fórmula mas aceptada para evaluar el exceso de peso es la medición del Índice de Masa Corporal (IMC).

El IMC no es más que el cálculo de la cantidad de Kgs. que una persona tiene por metro cuadrado (m^2) de superficie corporal.

$$\text{IMC} = \text{Peso (Kgs)} / \text{Talla}^2 (\text{m}^2)$$

Ejemplo: una mujer que pesa 70 Kgs y mide 1.62 mts. ¿Cuál es su IMC?

$$\frac{70}{(1.62) \times (1.62)} = \frac{70}{2.62} = 26.7$$

Tiene un IMC de 26.7 Kgs por cada m^2 de su superficie corporal

¿Tengo Sobrepeso u Obesidad?

Una vez calculado el Índice de Masa Corporal (IMC) nos toca cuantificar la cantidad de sobrepeso que tenemos. A mayor IMC, mas gordos estamos.

La clasificación mas aceptada es la siguiente:

Clasificación	IMC
• Normal	18 - 25
• Sobrepeso	25 - 30
• Obesidad Leve	30 - 35
• Obesidad Moderada	35 - 40
• Obesidad Severa	> 40

Importancia de la grasa abdominal

Innumerables estudios demuestran que la grasa abdominal es mucho mas perjudicial que la grasa periférica o de las caderas, muslos y brazos.

Un acúmulo excesivo de grasa abdominal aumenta el riesgo de padecer problemas metabólicos como Diabetes, Hipertensión arterial, alteración de los triglicéridos y colesterol; además incrementa nuestro riesgo de tener Enfermedades Cardiovasculares, alteraciones menstruales, infertilidad, cáncer de mama y endometrio.

Método para evaluar el volumen de grasa abdominal

El mejor y más sencillo método para evaluar el volumen de grasa abdominal es la medición de la circunferencia abdominal a nivel del ombligo.

- La persona deberá estar parada de frente con los pies juntos
- Respiración normal
- Tomar la medida durante la exhalación

¿Cómo sé que tengo un exceso de Grasa abdominal?

Hombres Circunferencia abdominal > 100 cms
Mujeres Circunferencia abdominal > 90 cms

Clínica de (Control) de Peso



Recuerda . . .

- La Obesidad es una "Enfermedad Crónica".
- Se asocia a múltiples enfermedades.
- Disminuye las expectativas y calidad de vida.
- Existe evidencia contundente de que la pérdida de peso tiene un efecto benéfico sobre la salud.
- Metas realistas como bajar 10% son suficientes para mejorar la salud.
- El tratamiento "ideal" debe ser multidisciplinario.
- La dieta, el ejercicio y la modificación de conducta son las herramientas principales del tratamiento.
- La "farmacoterapia crónica" permite alcanzar pérdidas mayores de peso por mas tiempo.
- La cirugía bariátrica puede ser útil cuando intentamos lograr pérdidas masivas de peso.



Obesidad

Una enfermedad crónica

"La obesidad es una patología caracterizada por el depósito excesivo de grasa en el organismo"

Está demostrado que perder peso puede ser relativamente fácil, si la persona está dispuesta a someterse a una dieta hipocalórica y más aún, si pone en práctica un plan de ejercicios. Pero lo realmente difícil es mantener el peso ideal, por lo que es necesario hacer un esfuerzo planificado por construir hábitos saludables y de por vida.

Clínica de (Control) de Peso

La Clínica de Control de Peso ofrece una evaluación integral de cada caso y un programa individual ajustado a las necesidades de cada persona, incluye además, unos talleres vivenciales, en los que el paciente recibe educación sobre estrategias, riesgos y beneficios y tiene la oportunidad de interactuar con personas en situaciones similares.

Un equipo multidisciplinario integrado por endocrinólogos, nutricionistas, y psicólogos asiste a adolescentes y adultos.

**"El control de peso es un viaje...
no un destino"**

Equipo de Especialistas
Médicos Endocrinólogos

Dra. Imperia Brajkovich

Dr. Carlos Carrera Boada

Dr. Jesús Coll Martínez

Dr. Paul Haiek

Dr. Daniel Marante

Dr. Armando Pérez Monteverde

Dra. María Inés Silva de Casanova

Nutricionista

Lic. Luisa Alzuru

Lic. Cynthia Figuera

Psicólogo

Lic. Maritza Bendayan de Brunstein

Clínica de Control de Peso

Coordinadores

Lic. Maritza Bendayan de Brunstein

Dr. Carlos Carrera Boada

Para más información o citas:

CMDLT

Servicio de Endocrinología, Ed. Manuel Pulido, piso 2,

Av. Intercomunal La Trinidad - El Hatillo. Caracas

Tlfs.: (0212) 949 6215 - 945 8979 - (0416) 621.7288

www.cmdlt.edu.ve / clinicadepeso@yahoo.com

Cortesía de


sanofi aventis
La Salud es Inevitable

Curves



ABBOTT LABORATORIES



Schering-Plough C.A.