



Preguntas principales sobre el peso saludable y las mujeres

¿Cuál es el peso saludable? La respuesta es diferente para cada persona. Lo importante es saber cuál es tu peso saludable. Tu peso, ya sea muy alto o muy bajo, puede afectar tu capacidad de quedar embarazada o traerte complicaciones durante el embarazo. Las mujeres por lo general ganan y pierden peso de diferente manera, por eso las medidas que necesitas tomar para bajar de peso pueden variar de las medidas que debe tomar otra mujer.

P: ¿Cómo sé si tengo un peso saludable?

R: Puedes basarte en tu índice de masa corporal (IMC) para saber si tu peso está dentro del rango saludable o no saludable. El IMC es una herramienta que usa tu peso y altura para calcular el porcentaje de grasa corporal.

Otra forma de averiguar si tienes un peso saludable es midiendo la circunferencia de tu cintura (el perímetro de tu cintura). Las mujeres con más de 35 pulgadas de circunferencia de cintura tienen mayor riesgo de sufrir problemas causados por el sobrepeso o la obesidad.

P: ¿Cuáles son los efectos que tiene el peso no saludable en la salud de las mujeres?

R: El bajo peso, el sobrepeso y la obesidad incrementan tu riesgo de sufrir muchos problemas graves de salud:

- **Alteraciones del ciclo menstrual.** Al perder mucho peso, tu período menstrual puede ser menos regular o ausentarse por completo.
- **Osteoporosis.** El bajo peso incrementa tu riesgo de osteoporosis, una enfermedad que debilita los huesos y, por ende, se fracturan con facilidad.
- **Depresión.** Estudios demuestran que la depresión es más común en mujeres con poco peso que en las mujeres que tienen un peso saludable.
- **Problemas respiratorios.** Las mujeres con sobrepeso u obesidad pueden desarrollar apnea del sueño.

- **Cáncer.** Las mujeres con sobrepeso u obesidad corren más riesgo de tener 13 clases diferentes de cáncer.
- **Diabetes.** El sobrepeso duplica el riesgo de tener diabetes.
- **Problemas cardíacos y cerebrales.** El sobrepeso y la obesidad incrementan tu riesgo de sufrir enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, hipertensión y colesterol alto.
- **Problemas en el embarazo.** Si tienes bajo peso, sobrepeso u obesidad, puede resultarte más difícil quedar embarazada. El sobrepeso y la obesidad también pueden traer complicaciones durante el embarazo.

P: ¿Qué factores me hacen más propensa a subir de peso?

R: Los factores que pueden afectar tu peso incluyen:

- **Genes y antecedentes familiares.** La obesidad tiende a heredarse. Pero no existe el gen de la “gordura”.
- **Metabolismo.** El metabolismo de la mujer (la rapidez con la que el cuerpo “quema” las calorías) puede cambiar a lo largo de su vida, como con los cambios hormonales que se manifiestan durante la pubertad, el embarazo o la menopausia.
- **Edad.** Tu metabolismo puede hacerse más lento con el paso del tiempo.
- **Trauma.** Las mujeres que experimentan eventos negativos graves durante la niñez, como el abuso, son más propensas a la obesidad en la adultez.
- **Medicamentos.** Algunos medicamentos, como los que se usan para los problemas de salud mental, para dormir y la hipertensión, pueden hacer subir de peso o dificultar la pérdida de peso.

- **Dormir.** La falta de sueño de calidad puede hacerte subir de peso.

P: ¿Cuáles son algunos consejos para una pérdida de peso satisfactoria?

R: La rapidez con la que subes o bajas de peso puede ser muy distinta a la de otras personas debido a tus genes, biología y antecedentes específicos. Sigue algunos o todos estos consejos:

- Fija objetivos realistas. Habla con tu médico o profesional de enfermería sobre tus objetivos y las formas de cumplirlos.
- Planifica los alimentos con tiempo y cocina más en casa.
- Concéntrate en comer alimentos saludables. Si obtienes calorías mayormente de proteínas magras, granos integrales, frutas y verduras puedes bajar de peso de manera segura.
- Registra lo que comes y la actividad física que haces. Incluye las calorías que provienen de lo que bebes cada día.

- Limita el tiempo que pasas frente a la pantalla. En su lugar, ¡haz actividad física!
- Asegúrate de dormir lo suficiente y controlar el estrés que puede hacerte subir de peso.

P: ¿Cuándo debo hablar con un médico o profesional de enfermería sobre mi peso?

R: Si te preocupa tu peso, si tu peso es inferior al saludable, o tienes sobrepeso u obesidad, habla con tu médico o profesional de enfermería.

Tu médico o profesional de enfermería puede hacerte preguntas y exámenes para conocer la causa de tu aumento o disminución de peso. Tu médico o profesional de enfermería puede sugerirte cambios saludables en la alimentación y actividad física para que puedas llegar a un peso saludable.

Para más información...

acerca del peso saludable, llama a la línea de ayuda de la OWH al 1-800-994-9662 o comunícate con las siguientes organizaciones:

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), HHS

1-800-232-4636 • www.cdc.gov/healthyweight/losing_weight/index.html

Centro de Información Alimenticia y Nutritiva del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos

301-504-5755 • www.nal.usda.gov/fnic/weight-and-obesity

ChooseMyPlate.gov

www.choosemyplate.gov/physical-activity.html

Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK), NIH, HHS

1-800-860-8747 • www.niddk.nih.gov/health-information/communication-programs/win

El material de esta página no tiene restricciones de derechos de autor, y se puede copiar, reproducir o duplicar sin autorización de la Oficina para la Salud de la Mujer en el Departamento de Salud y Servicios Humanos. Se agradece citar la fuente.

El contenido se actualizó por última vez el: 8 de enero de 2018.



www.facebook.com/HHSOWH



www.twitter.com/SaludDLaMujer



www.youtube.com/WomensHealthgov

espanol.womenshealth.gov | 1-800-994-9662

