

## **Obesity Patient Information Sheet**

Obesity means having too much body fat. It is different from being overweight, which means weighing too much. The weight may come from muscle, bone, fat and/or body water. Both terms mean that a person's weight is greater than what's considered healthy for his or her height.

Obesity occurs over time when you eat more calories than you use. The balance between calories-in and calories-out differs for each person. Factors that might tip the balance include your genetic makeup, overeating, eating high-fat foods and not being physically active.

Being obese increases your risk of diabetes, heart disease, stroke, arthritis and some cancers. If you are obese, losing even 5 to 10 percent of your weight can delay or prevent some of these diseases.

### **How Are Overweight and Obesity Diagnosed?**

The most common way to find out whether you're overweight or obese is to figure out your body mass index (BMI). BMI is an estimate of body fat and a good gauge of your risk for diseases that occur with more body fat. The higher your BMI, the higher your risk of disease. BMI is calculated from your height and weight. You or your health care provider can use the attached chart or the National Heart, Lung, and Blood Institute's has an online calculator that can be used to figure out your BMI.

Use this table to learn your BMI. First, find your height on the far left column. Next, move across the row to find your weight. Once you've found your weight, move to the very top of that column. This number is your BMI.

Although BMI can be used for most men and women, it does have some limits:

- It may overestimate body fat in athletes and others who have a muscular build.
- It may underestimate body fat in older persons and others who have lost muscle.

We invite you to visit the Personal MD web site and check out our Patient Resources where we have included many resources to help you better understand diet, exercise, and strategies to becoming healthier. The web address is listed below.

**PERSONAL MD**<sup>®</sup>  
Healthcare for the rest of us.

[www.PersonalMDonline.com](http://www.PersonalMDonline.com)



Major changes in your diet, health, and exercise routines should always be discussed with your primary care physician.

# Obesidad

## Información para el Paciente

Obesidad significa tener un exceso de grasa en el cuerpo. Se diferencia del sobrepeso, que significa pesar demasiado. El peso puede ser resultado de la masa muscular, los huesos, la grasa y/o el agua en el cuerpo. Ambos términos significan que el peso de una persona es mayor de lo que se considera saludable según su estatura.

La obesidad se presenta con el transcurso del tiempo, cuando se ingieren más calorías que aquellas que consume. El equilibrio entre la ingestión de calorías y las calorías que se pierden es diferente en cada persona. Entre los factores que pudieran inclinar el equilibrio se incluyen la constitución genética, el exceso de comer, el consumo de alimentos ricos en grasas y la falta de actividad física.

Ser obeso aumenta el riesgo de padecer diabetes, enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, artritis y ciertos cánceres. Si usted está obeso, perder por lo menos de 5 a 10 por ciento de su peso puede retrasar o prevenir algunas de estas enfermedades.

### ¿Cómo se diagnostican el sobrepeso y la obesidad?

La forma más común de averiguar si usted tiene sobrepeso o tiene obesidad es calcular su índice de masa corporal (IMC). El IMC es un cálculo aproximado de la grasa corporal y es un buen indicador del riesgo que usted corre de sufrir enfermedades que se presentan cuando hay más grasa corporal. Cuanto más alto sea el IMC, más alto será su riesgo de enfermedad. El IMC se calcula a partir de la estatura y el peso. Usted o su profesional de atención médica pueden usar la siguiente tabla para calcular el IMC o pueden usar el calculador en línea del IMC.

Use esta tabla para averiguar su IMC. Primero, busque su estatura en la primera columna de la izquierda. Luego, avance por esa hilera hasta encontrar su peso. Cuando haya encontrado su peso, suba a la parte superior de la columna donde se encuentra su peso. El número que encabeza esa columna es su IMC.

Aunque el IMC se puede usar para la mayoría de hombres y mujeres, tiene ciertos límites:

- Puede exagerar la grasa corporal en atletas y otras personas que tienen más masa muscular.
- Puede subestimar la grasa corporal en personas de edad avanzada y en otras que han perdido masa muscular.

Le invitamos a visitar el sitio web de MD personales y echa un vistazo a nuestros pacientes los recursos allí donde se han incluido muchos recursos para ayudarle a entender mejor la dieta, el ejercicio y las estrategias para ser más saludables. La dirección de Internet se muestra a continuación.

**PERSONAL MD**<sup>®</sup>  
Healthcare for the rest of us.

[www.PersonalMDonline.com](http://www.PersonalMDonline.com)



Los cambios importantes en su dieta, la salud, y las rutinas de ejercicio siempre debe ser discutido con su médico de atención primaria.