



SALUD EN TU VIDA
SALUD PARA EL BIENESTAR



CIUDAD **INNOVADORA**
Y DE **DERECHOS**

EVALUACIÓN DE FACTORES DE RIESGO PARA EVITAR EL DESARROLLO DE OBESIDAD, DIABETES E HIPERTENSIÓN

 saludentuvida.cdmx.gob.mx



El **Gobierno de la Ciudad de México** pone a tu disposición cuatro cuadernillos con información que te ayudará a prevenir enfermedades crónicas no transmisibles como **obesidad, diabetes e hipertensión arterial**.

Esta información incluye **herramientas para identificar los factores que aumentan el riesgo de desarrollar estas enfermedades** e impedir o retrasar la aparición de complicaciones que afectan la salud y calidad de vida.

Aun cuando alguien esté predispuesto genéticamente a estas enfermedades, **disminuir la exposición a factores de riesgo** y establecer un estilo de vida saludable puede evitar su aparición y su eventual avance.

En este primer cuadernillo aprenderás a:

- Medir y clasificar tu **índice de masa corporal** y **perímetro abdominal**
- Clasificar los **niveles de azúcar en sangre**
- **Identificar si estás en riesgo** de desarrollar diabetes o de tenerla y no saberlo
- Conocer estrategias para **mejorar tu salud**

La información se ha organizado de forma clara, sencilla y práctica. Te invitamos a leer el presente cuadernillo con calma y compartir tus aprendizajes en el **Club de Vida Saludable** en el **PILARES** de tu comunidad.



Índice de Masa Corporal

Este término lo encontrarás normalmente abreviado como:

IMC

El **Índice de Masa Corporal** establece la relación entre el peso (kilos) y la estatura (metros).

Esta medida es un indicador sencillo para saber si el peso está en límites saludables.

Recuerda que el Índice de Masa Corporal debe acompañarse de otras mediciones para tener un panorama completo de tu estado de salud.

¿Cómo se calcula el IMC?

De la siguiente manera:

$$\text{IMC} = \frac{\text{(peso en kilos)}}{\text{(estatura en metros x estatura en metros)}}$$

Ejemplo:

$$\frac{66 \text{ kg}}{1.70 \text{ m} \times 1.70 \text{ m}} = \frac{66 \text{ kg}}{2.89 \text{ m}^2} = 22.8 \text{ kg/m}^2$$

Esta es la clasificación del IMC:

IMC (ÍNDICE DE MASA CORPORAL)



Bajo peso
Menor a 18.5

Peso Saludable
18.5 - 24.9

Sobrepeso
25 - 29.9

Obesidad
Grado I
30 - 34.9

Obesidad
Grado II
35 - 39.9

Obesidad
Grado III
Mayor a 40



¿A qué categorías del IMC debemos prestar atención por representar riesgos para la salud?

Esas categorías son el **sobrepeso** y la **obesidad** por su relación con enfermedades crónicas como diabetes e hipertensión.

Sin importar la edad o condición social, se deben **realizar acciones para mantener un peso saludable.**

Tomando en cuenta el Índice de Masa Corporal

¿A partir de qué valor presentas sobrepeso?

Si tu resultado está entre 25 y 29.9 kg/m²

¿A partir de qué valor presentas obesidad?

Cuando tu resultado es igual o mayor a 30 kg/m²

Si estás en alguna de estas categorías, es urgente que inicies cambios en tu estilo de vida



¿Cuáles son los riesgos para tu salud si tienes sobrepeso u obesidad?

Estas dos condiciones te predisponen a desarrollar problemas de salud como:

- **Prediabetes**
- **Hipertensión**
- **Cáncer**
- **Diabetes**
- **Enfermedades cardiovasculares**



¿Qué es la prediabetes?

Es la elevación de la glucosa (azúcar en sangre) en ayuno, entre 100 y 125 mg/dL, **sin alcanzar los valores de diabetes** (igual o mayor a 126 mg/dL).

En esta condición de salud, **es posible evitar el desarrollo de la diabetes** mediante las acciones que se detallan a partir de la página 17 de este cuadernillo.

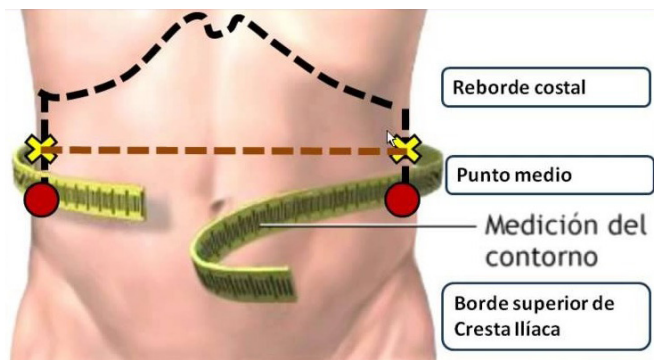


Herramientas para identificar el riesgo de desarrollar diabetes a futuro

El siguiente cuestionario te ayudará a **identificar en qué categoría de riesgo te encuentras** de vivir con diabetes en el futuro.

Para conocer tu riesgo, necesitas **medir la circunferencia de tu cintura** y seguir con los siguientes pasos para hacerlo de manera correcta.

Paso 1. Medición de circunferencia de cintura



1. Colócate **de pie**
2. Descubre el área del **abdomen**
3. Identifica el borde inferior de la última costilla (reborde costal) y el borde superior de la cresta ilíaca, coloca la cinta en el punto medio de ambos lados
4. Inhala aire y, al exhalar, **toma la medida en centímetros**

Paso 2. Calcula tu índice circunferencia cintura-estatura

Índice circunferencia de cintura-estatura (ejemplo)

circunferencia de cintura (cm)

estatura (cm)

$$\frac{95 \text{ cm}}{175 \text{ cm}} = \mathbf{0.54}$$

Paso 3. Resultado

Si el resultado es mayor a 0.50, deberás sumar **2 puntos** en el cuestionario siguiente (si es menor, no sumes nada).

Cuestionario para establecer el riesgo de desarrollar diabetes a futuro

Preguntas	Puntos	
	Sí	No
Tienes más de 40 años	2	0
Tienes antecedentes de diabetes de primer grado (padres, hermanos, hijos)	1	0
Tienes un Índice circunferencia de cintura(cm)/estatura (cm) mayor a 0.5	2	0
Vives con hipertensión arterial (un médico te lo informó o tomas medicamentos para controlar la presión arterial)	2	0
Tienes un Índice de Masa Corporal igual o mayor a 30	2	0

Interpretación	
Puntos	Riesgo
1-3	Bajo
4-6	Moderado
7-8	Moderado alto
9-10	Alto

Si el resultado de riesgo es **superior a 4**, es importante que acudas al centro de salud más cercano a tu domicilio.

http://sersalud.cdmx.gob.mx/sspcdmx/direc_centros_salud.php



Hablemos de diabetes...

Se vive con diabetes cuando los niveles de glucosa en sangre en ayuno* son **mayores o igual a 126 mg/dL** (prueba de laboratorio).

*Para hacerte la prueba, deberás tener un ayuno de entre 8 y 12 horas

La diabetes es una enfermedad que no se puede curar, pero completamente controlable



¿Cómo se produce la diabetes?

Esto ocurre cuando el cuerpo no es capaz de regular los niveles de glucosa (azúcar en sangre) debido a la acción deficiente o **poca producción de la hormona llamada insulina**, generada en el páncreas.

Si lo desconoces, el siguiente cuestionario puede ayudarte a **saber si vives con diabetes**.

Si eres mujer, contesta y suma los puntos del siguiente cuestionario:

Preguntas	Puntos	
	Sí	No
Tienes entre 40 y 49 años	4	0
Tienes 50 años o más	10	0
Tienes hermanos o padres con diabetes	3	0
La circunferencia de tu cintura es igual o mayor de 93 cm	5	0
Tu Índice de Masa Corporal está entre 25 y 29.9	7	0
Tienes un Índice de Masa Corporal mayor o igual a 30	12	0
Vives con hipertensión arterial o prehipertensión	4	0
Eres frecuentemente inactivo	4	0

Si la suma total es de **21 puntos o más**, es importante que acudas al centro de salud más cercano a tu domicilio http://sersalud.cdmx.gob.mx/sspcdmx/direc_centros_salud.php

Si eres hombre, contesta y suma los puntos del siguiente cuestionario:

Preguntas	Puntos	
	Sí	No
Tienes entre 40 y 49 años	6	0
Tienes 50 años o más	7	0
Tienes hermanos o padres con diabetes	4	0
La circunferencia de tu cintura es igual o mayor a 100 cm	8	0
Tu índice de Masa Corporal está entre 25 y 29.9	1	0
Tienes un Índice de Masa Corporal mayor o igual a 30	5	0
Eres frecuentemente inactivo	5	0

Si la suma total es de **18 puntos o más**, es importante que acudas al centro de salud más cercano a tu domicilio http://sersalud.cdmx.gob.mx/sspcdmx/direc_centros_salud.php



El cambio es posible

Si el total de puntos de tu cuestionario excede lo establecido, es necesario que inicies cambios en tu estilo de vida

Si tienes prediabetes, te recomendamos mejorar la calidad de tu alimentación, realizar ejercicio físico y acudir al centro de salud más cercano a tu domicilio

Al realizar cambios en tu estilo de vida, la **prediabetes** y la **obesidad** se vuelven condiciones reversibles.



Hablemos de hipertensión

Es una enfermedad crónica en la que **aumenta la presión con la que el corazón bombea sangre** a las arterias para que circule por todo el cuerpo.

Se caracteriza por un **aumento en las cifras de la presión arterial** sistólica (PS) por arriba de 140 mmHg y/o de la presión arterial diastólica (PD) igual o mayor a 90 mmHg.

Esta enfermedad es silenciosa, ya que no suele presentar síntomas o molestias. Su desarrollo se relaciona con:

Antecedentes hereditarios de hipertensión

Sobrepeso y obesidad

Consumo excesivo de alimentos ricos en sodio

Sedentarismo y estrés mental

Pobre ingesta de verduras y frutas

Abuso en el consumo de alcohol, tabaco y drogas

¿Qué puedes hacer para prevenir y controlar estos problemas de salud?

Tener un peso saludable (IMC entre 18.5 y 24.9 kg/m²), para ello te recomendamos:



Actívate más, camina siempre que puedas



Mejora tu alimentación



Evita fumar



Limita el consumo de alcohol

Los cambios en el estilo de vida son una forma de mejorar tu salud...

Come cinco porciones de **verdura** y dos de **fruta** al día



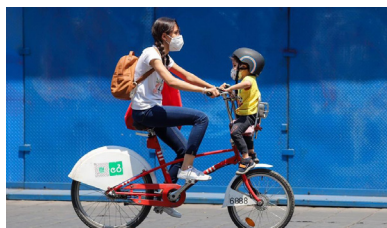
Elige **agua** como fuente de hidratación en lugar de refrescos, jugos y aguas azucaradas



Establece **horarios regulares** para comer



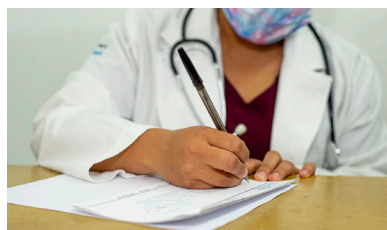
Realiza **ejercicio físico**, camina al menos **30 minutos al día**



Duerme al menos 8 horas



Cumple con tu **tratamiento médico**



Dra. Claudia Sheinbaum Pardo

Jefa de Gobierno de la Ciudad de México

Dra. Rosaura Ruiz Gutiérrez

Secretaria de Educación, Ciencia, Tecnología e Innovación de la Ciudad de México

Dra. Oliva López Arellano

Secretaria de Salud de la Ciudad de México

Dra. Ofelia Angulo Guerrero

Subsecretaria de Ciencia, Tecnología e Innovación de la Ciudad de México

Dr. Jorge Alfredo Ochoa Moreno

Director General de Servicios de Salud Pública

Dr. Adolfo Romero Garibay

Director General de la Universidad de la Salud

Mtro. Severino Rubio Domínguez

Secretario General de la UNISA

Lic. Paulo César Martínez López

Coordinador General de PILARES

Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

Director General del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán

Dr. Luis Alonso Herrera Montalvo

Director General del Instituto Nacional de Medicina Genómica

Dr. German Fajardo Dolci

Director de la Facultad de Medicina
Universidad Nacional Autónoma de México

Agradecemos la colaboración de:

Dr. Carlos A. Aguilar Salinas, Dr. Eduardo García García

y **Mtra. Lizbeth Moreno Loeza**, INCMNSZ

Dra. Marcia Hiriart Urdanivia, UNAM

Dra. Lorena Orozco Orozco y **Dr. Felipe Vadillo Ortega**, INMEGEN

Dra. Ofelia Poblano Verástegui, INSP

Dra. Jenny Vilchis Gil, Hospital Infantil de México, Federico Gómez

Dr. Rubén Silva Tinoco, Clínica Especializada en el Manejo de la Diabetes del Gobierno de la Ciudad de México

Dra. Guadalupe Cleva Villanueva López, IPN

Dr. Jaime García Mena, Cinvestav

En este cuadernillo revisamos distintas mediciones por medio de las cuales puedes conocer si te encuentras en riesgo de desarrollar padecimientos como **prediabetes** o enfermedades como **diabetes, obesidad e hipertensión**. También conocimos algunas recomendaciones para mejorar tu salud y evitar el desarrollo y complicaciones de estas enfermedades.

En el siguiente cuadernillo, aprenderás cómo llevar a cabo una **alimentación saludable** para avanzar en tus metas de salud personal.

¡Te esperamos!

Te ayudamos a lograr tus metas



**Portal Salud
en tu Vida**



**App Salud
en tu Vida**



Indeporte



Centros de Salud



**Mapa
interactivo**



Pilares



Ciclopistas



Ciclotón



Muevete en bici



**Gimnasios
urbanos**



**Parques y áreas
naturales**



Ecobici