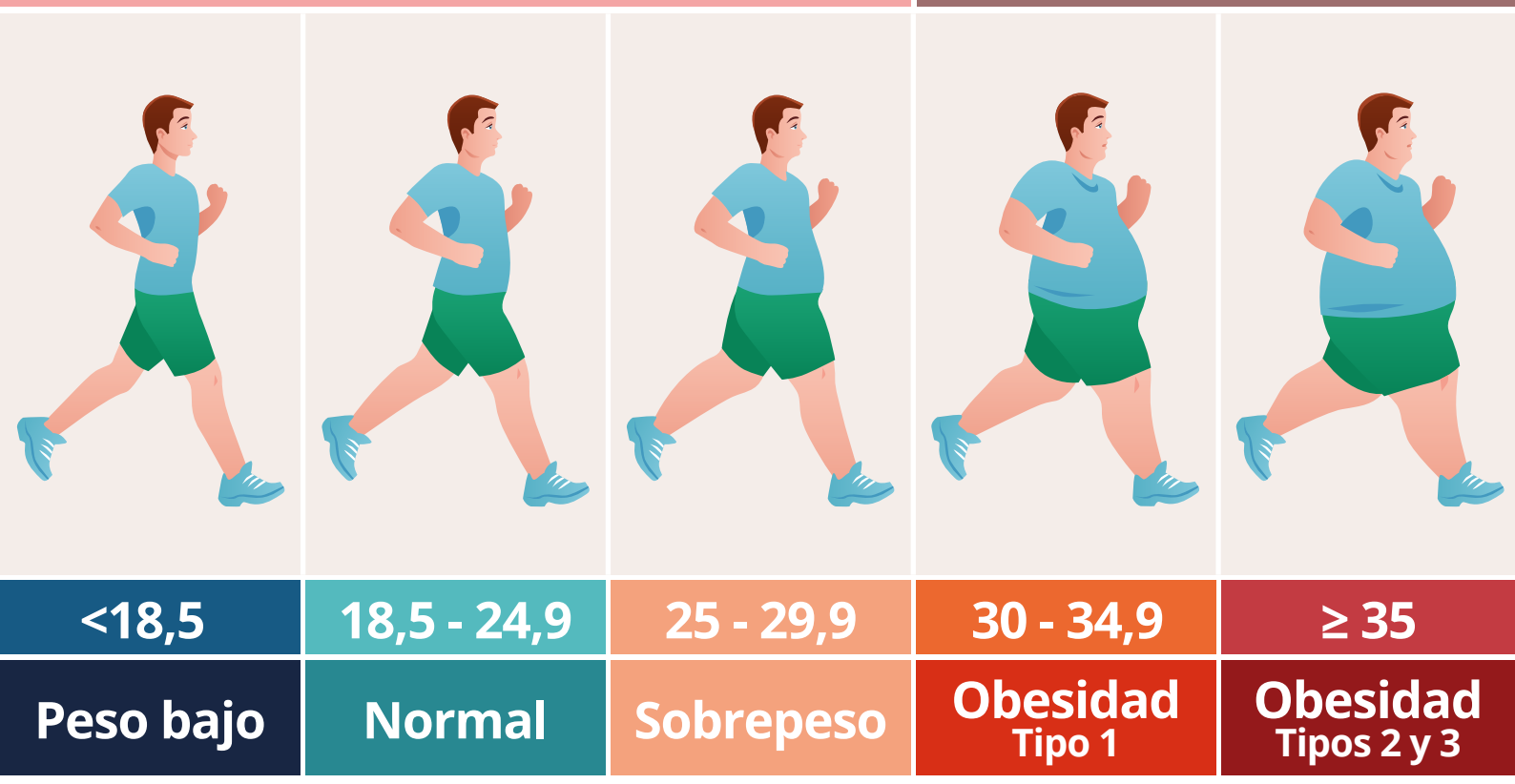


DETERMINACIÓN DEL ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

¿CUÁL ES TU IMC?

$$IMC = \frac{\text{Peso en Kg}}{(\text{Talla en m})^2}$$



Bibliografía: EsSalud Perú. Institución de seguridad social que persigue el bienestar de los asegurados y su acceso oportuno a prestaciones de salud, económicas y sociales. <https://twitter.com/EsSaludPeru/status/1175129325131034624/photo/1>



BENEFICIOS DE LA REDUCCIÓN DEL PESO CORPORAL DEL 10%

Mortalidad	<ul style="list-style-type: none"> ↓ 20% - 25% en mortalidad total ↓ 30% - 40% en mortalidad relacionada a diabetes ↓ 40% - 50% en mortalidad relacionada a cánceres asociados a obesidad.
Presión Sanguínea	<ul style="list-style-type: none"> ↓ 10 mmHg presión arterial sistólica ↓ 20 mmHg presión arterial diastólica
Diabetes	<ul style="list-style-type: none"> ↓ 30% - 50% glucemia en ayunas ↓ 15% hemoglobina glucosilada ↓ 50% riesgo de desarrollar diabetes
Lípidos	<ul style="list-style-type: none"> ↓ 10% colesterol total ↓ 15% colesterol LDL ↓ 30% triglicéridos ↑ 8% colesterol HDL
Angina	<ul style="list-style-type: none"> ↓ 91% Síntomas ↓ 33% Tolerancia al ejercicio

Bibliografía: Segundo Consenso Latinoamericano de Obesidad 2017. Federación Latinoamericana de Sociedades de Obesidad (FLASO).



TIPOS DE CÁNCER ASOCIADO A OBESIDAD

La Obesidad incrementa el riesgo de estos Cánceres

Mama en Mujeres Postmenopáusicas

Meningioma

Glándula Tiroide

Esófago

Hígado

Estómago

Vesícula

Riñón

Ovarios

Colon y recto

Páncreas

Meliomas múltiples

Bibliografía: La obesidad incrementa el riesgo de estos tipos de Cáncer. International Agency for Research on Cancer. World Health Organization.

