



SALUD EN TU VIDA
SALUD PARA EL BIENESTAR

CIUDAD INNOVADORA
Y DE DERECHOS

GOBIERNO CON
ACENTO SOCIAL



Evaluación de **factores de riesgo para evitar el desarrollo de obesidad, diabetes e hipertensión**

 saludentuvida.cdmx.gob.mx



Este programa es público, ajeno a cualquier partido político.
Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

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.

Incluso si tienes una predisposición genética a estas enfermedades, **reducir la exposición a factores ambientales de riesgo y adoptar un estilo de vida saludable**, puede ser clave para evitar su desarrollo y progresión.

En este primer cuadernillo aprenderás a:

- Medir y clasificar tu **índice de masa corporal** y **perímetro abdominal**
- Evaluar tus **niveles de azúcar en sangre**
- **Identificar si estás en riesgo** de desarrollar diabetes o si ya la padeces y no lo sabes
- Conocer estrategias efectivas para **mejorar tu salud**

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

**Secretaría de Educación, Ciencia, Tecnología
e Innovación de la Ciudad de México**

Derechos Reservados

Versión digital ISBN: 978-607-7615-21-7

Versión impresa ISBN: 978-607-7615-22-4

Primera edición: Junio 2022



Índice de Masa Corporal

Este término lo encontrarás comúnmente 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 tu peso está en límites saludables.

Recuerda que el IMC debe acompañarse de otras mediciones para tener un panorama completo de tu estado de salud, por ejemplo, **la medida de tu cintura**, los niveles de **glucosa y grasas en sangre** y la medición de la **presión arterial**.

¿Cómo se calcula el IMC?

De la siguiente manera:

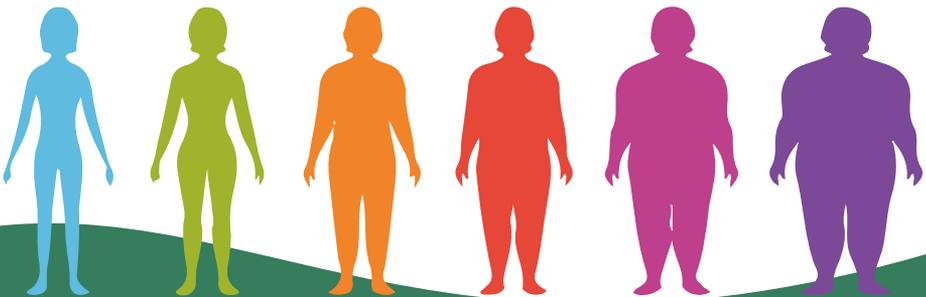
$$\text{IMC} = \frac{\text{(peso en kilos)}}{\text{(estatura en metros x estatura en metros)}}$$

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** debido a su asociación con enfermedades crónicas como diabetes e hipertensión.

Sin importar la edad o condición social, es fundamental **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 te encuentras en alguna de estas categorías, es urgente que inicies cambios en tu estilo de vida



¿Qué es la obesidad y cuáles son sus complicaciones?

La obesidad es una enfermedad crónica y se refiere al incremento de peso, principalmente de grasa que provoca inflamación en nuestro cuerpo lo que genera riesgo de enfermedades como:

- Prediabetes
- Diabetes
- Colesterol y triglicéridos altos en la sangre
- Presión alta
- Ataques al corazón
- Cáncer



¿Qué es la prediabetes?

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

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

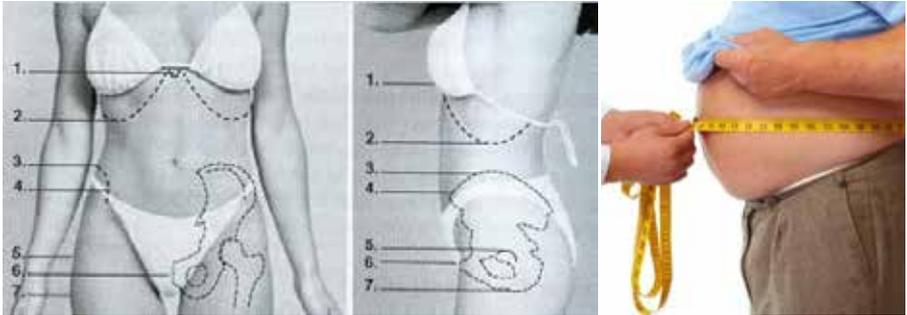


Herramientas para identificar el riesgo de desarrollar diabetes en el futuro

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 y pon los brazos a la altura del pecho
2. Descubre el área del abdomen
3. Identifica el borde de la última costilla (punto 2) y el borde superior de la cresta iliaca, es decir el hueso más prominente de la cadera (punto 4)
4. Coloca la cinta en el punto medio y rodea tu cintura
5. Inhala aire, al exhalar, toma la medida en centímetros

Paso 2. Calcula tu índice circunferencia cintura-estatura

Índice circunferencia de cintura-estatura (ejemplo)

$$\frac{\text{circunferencia de cintura (cm)}}{\text{estatura (cm)}} = \frac{95 \text{ cm}}{175 \text{ cm}} = 0.54$$

Paso 3. Resultado

Si el resultado es mayor a 0.50, deberás sumar **2 puntos** en el siguiente cuestionario (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**, lo que indica un **riesgo moderado a alto**, es importante que acuda al centro de salud más cercano para una valoración más detallada.



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).

La diabetes es una enfermedad que no se puede curar, pero **es completamente controlable** (páginas 17 y 18).

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



¿Cómo se produce la diabetes?

Esto ocurre cuando el cuerpo no puede regular adecuadamente 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 entre 25 y 29.9 kg/m ²	7	0
Tienes un Índice de Masa Corporal mayor o igual a 30 kg/m ²	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



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



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



El cambio es posible

Si el total de puntos de tu cuestionario excede el límite 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, tanto la **prediabetes** como la **obesidad** pueden revertirse.



Hablemos de hipertensión

Es una enfermedad crónica en la que **aumenta la presión con la que el corazón bombea sangre** a través de 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
- Consumo excesivo de alimentos ricos en sodio
- Pobre ingesta de verduras y frutas
- Sobrepeso y obesidad
- Sedentarismo y estrés mental
- 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**

Dr. Martí Batres Guadarrama
Jefe de Gobierno de la Ciudad de México

Dra. Ofelia Angulo Guerrero
Secretaría de Educación, Ciencia,
Tecnología e Innovación

Dra. Lorena Orozco Orozco
Subsecretaría de Ciencia, Tecnología
e Innovación de la Ciudad de México

**Dra. Lilia Elena Monroy
Ramírez de Arellano**
Director General de la Universidad de la Salud

Mtro. Severino Rubio Domínguez
Secretario General de la Unisa

Dra. Oliva López Arellano
Secretaría de Salud

Dr. Jorge Alfredo Ochoa Moreno
Director General de Servicios de Salud Pública

Arq. Javier Ariel Hidalgo Ponce
Coordinador General del Subsistema
de Educación Comunitaria,
Pilares

Mtro. Julio Pérez Guzmán
Director General del Instituto
del Deporte de la Ciudad de México

Lic. Juan Gerardo López Hernández
Secretario de Inclusión y Bienestar Social
de la Ciudad de México

Agradecemos la colaboración de:

Dra. Rosaura Ruiz Gutiérrez
Facultad de Ciencias de la UNAM

Dr. José Sifuentes Osornio
Director General del Instituto Nacional
de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán

**Dr. Carlos A. Aguilar Salinas,
Dr. Eduardo García García
y Mtra. Lizbeth Moreno Loaeza**
Instituto Nacional de Ciencias Médicas
y Nutrición Salvador Zubirán

Dra. Marcia Hiriart Urdanivia
Universidad Nacional Autónoma de México

Dr. Felipe Vadillo Ortega
Instituto Nacional de Medicina Genómica

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
Instituto Politécnico Nacional

Dr. Jaime García Mena
Centro de Investigación
y de Estudios Avanzados

Dra. María del Carmen Clapp Jiménez

Dra. Yazmín Macotela Guzmán
Instituto de Neurobiología de la UNAM

Dra. Ofelia Poblano Verástegui
Instituto Nacional de Salud Pública



SECTEI | SEDESA | SIBISO



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!