



# Cuidado co las curvas



**BlueCross BlueShield  
of Illinois**

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

Una División de Health Care Service Corporation, una Compañía Mutual Legal Reserve, con Licencia Independiente de Blue Cross and Blue Shield Association

**El exceso de grasa corporal, es decir la obesidad, se clasifica como un factor de riesgo considerable para desarrollar un gran número de enfermedades y condiciones graves.\***

Algunas de ellas incluyen enfermedades coronarias del corazón, diabetes, colesterol alto e hipertensión. Por eso es importante conocer su índice de masa corporal (BMI por sus siglas en inglés), una herramienta de medición que evalúa el peso del cuerpo de acuerdo a la altura.\*\* Calcular su BMI es una mejor manera de determinar sus riesgos de salud que la báscula de su baño o las tablas comunes de peso y altura. Debe también evitar tener demasiada grasa en el área de su cintura ya que puede incrementar los riesgos de su salud.

Si usted cree que su peso va por mal camino, hágase un análisis de grasa corporal para determinar su BMI. Pronto estará por buen camino, el camino hacia la salud.

**Consulte su folleto de beneficios para averiguar si su plan de cobertura médica incluye este tipo de examen.**

\* The American Heart Association.

\*\*Para calcular su índice de masa corporal, multiplique su peso por 703, divida por la altura en pulgadas y divida nuevamente por la altura en pulgadas. Los valores entre 18.5 y 24.9 están considerados saludables.