

Medir y comprobar algunas dimensiones de nuestro cuerpo y los valores de presión arterial, constituyen una acción muy sencilla y que nos puede salvar la vida.

Perímetro abdominal (PA)

La grasa que se localiza en el abdomen es la que presenta una mayor relación con el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular.

Para poder medir el PA y saber si tenemos más grasa en el abdomen de lo que nos correspondería, se utiliza una cinta métrica que se ha de colocar por encima del borde superior de la cadera y por debajo de la última costilla, generalmente a la altura del ombligo, dando toda la vuelta hasta que coincide con el primer extremo. El punto de unión nos da un valor en centímetros.

- Valor normal para hombres hasta **102** centímetros
- Valor normal para mujeres hasta **88** centímetros

Presión arterial

La HTA sus consecuencias, se **pueden prevenir y controlar** si seguimos los consejos médicos y adoptamos hábitos saludables que minimizan los factores de riesgo. La toma de presión arterial se debe realizar sentado, después de cinco minutos de reposo, sin cruzar las piernas, en el brazo derecho y en condiciones ambientales y personales normales. Hay que hacer tres tomas seguidas y coger la más baja, intentando que sea siempre con el mismo aparato.

Índice de Masa Corporal (IMC)

Tabla de valores de IMC según peso y altura

Altura metros	Peso en kilos																				
	45	48	51	54	57	60	63	66	69	72	75	78	81	84	87	90	93	96	99	102	105
1,50	20	21	23	24	25	27	28	29	31	32	33	35	36	37	39	40	41	43	44	45	47
1,53	19	21	22	23	24	26	27	28	29	31	32	33	35	36	37	38	40	41	42	44	45
1,56	18	20	21	22	23	25	26	27	28	30	31	32	33	35	36	37	38	39	41	42	43
1,59	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	30	31	32	33	34	36	37	38	39	40	42
1,62	17	18	19	21	22	23	24	25	26	27	29	30	31	32	33	34	35	37	38	39	40
1,65	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	39
1,68	16	17	18	19	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37
1,71	15	16	17	19	19	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
1,74	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
1,77	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
1,80	14	15	16	17	18	19	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	31	32
1,83	13	14	15	16	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30	31
1,86	13	14	15	16	16	17	18	19	20	21	22	23	23	24	25	26	27	28	29	29	30
1,89	13	13	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	29
1,92	12	13	14	15	15	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	28
1,95	11	13	13	14	15	16	17	17	18	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	27	28
1,98	11	12	13	14	15	15	16	17	18	18	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	27

Muy bajo peso	Bajo peso	Normal	Sobrepeso	Obesidad
---------------	-----------	--------	-----------	----------

El **Índice de Masa Corporal (IMC)**, es un valor que puede variar en función de la masa muscular y la constitución ósea. Se debe tomar como un valor orientativo.

Se calcula dividiendo el peso en kilos por la altura en metros al cuadrado. Para utilizar la tabla se busca la altura aproximada y el peso, la casilla donde coinciden la fila y la columna de dichos valores indica el IMC.

Para más información: www.mutuauniversal.net