

¿ESTÁS EN RIESGO DE PADECER LA ENFERMEDAD DEL HIGADO GRASO?

Es probable que tengas hígado graso si presentas alguno de las siguientes condiciones:

- Índice de Masa Corporal (IMC) >30
- Diabetes tipo 2
- Enfermedad cardiovascular
- Presión arterial alta

Si presenta dos de estos factores, tiene un 90 % de probabilidad de tener hígado graso.

Otros factores de riesgo:

- Síndrome metabólico
- Resistencia a la insulina
- Etnia hispana/latina
- Triglicéridos altos
- Apnea del sueño
- Dieta poco saludable, especialmente exceso de alimentos procesados y bebidas azucaradas

¿Qué es el hígado graso?

Un exceso de grasa en el hígado: más del 5 %.

¿Por qué debería importarle?

Puede provocar enfermedades hepáticas más graves, como cirrosis y cáncer de hígado.

¿Qué es el síndrome metabólico?

Es la presencia de tres de las siguientes condiciones:

- Grasa abdominal
- Niveles altos de azúcar en la sangre
- Triglicéridos elevados
- Presión arterial alta
- Niveles bajos de Colesterol HDL

¿Qué es la resistencia a la insulina?

Ocurre cuando las células del cuerpo no responden bien a la insulina, una hormona que ayuda a usar el azúcar como energía, lo que impide

que las células y tejidos afectados realicen sus funciones normales.

Como resultado, el azúcar se queda en la sangre y puede causar problemas de salud como diabetes tipo 2 y enfermedad del hígado graso.



LIVER EDUCATION
ADVOCATES

ENCONTRAR TU IMC



LIVER EDUCATION
ADVOCATES



PARA OBTENER MÁS
INFORMACIÓN VISITE
[WWW.HIGADOGRASO.ORG](http://www.higadograso.org)

Tabla de Índice de Masa Corporal (IMC)

PESO	lbs	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205	210	215	
	kg	45,4	47,6	49,9	52,2	54,4	56,7	59,0	61,2	63,5	65,8	68,0	70,3	72,6	74,8	77,1	79,4	81,6	83,9	86,2	88,5	90,7	93,0	95,3	97,5	
ESTATURA		PIE	PLG	CM																						
5' 0"	152,4	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	
5' 1"	154,9	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	36	37	38	39	40	
5' 2"	157,5	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	39	
5' 3"	160,0	17	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	38	
5' 4"	162,6	17	18	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36	37
5' 5"	165,1	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	30	30	30	31	32	33	34	35	35	
5' 6"	167,6	16	17	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	
5' 7"	170,2	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33	
5' 8"	172,7	15	16	16	17	18	19	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32	32	
5' 9"	175,3	14	15	16	17	17	18	19	20	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	31	
5' 10"	177,8	14	15	15	16	17	18	18	19	20	20	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30	
5' 11"	180,3	14	14	15	16	16	17	18	18	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	
6' 0"	182,9	13	14	14	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	29	
6' 1"	185,4	13	13	14	15	15	16	17	17	18	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	
6' 2"	188,0	12	13	14	14	15	16	16	17	18	18	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	
6' 3"	190,5	12	13	13	14	15	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	26	
6' 4"	193,0	12	12	13	14	14	15	15	16	17	17	18	18	19	20	20	21	22	23	23	24	25	25	26	26	

Bajo Peso

Ideal

Sobre Peso

Obesidad Grado I-II

Obesidad Grado III

Bajo Peso (12-18 KG/M2)

Ideal (19-24 KG/M2)

Sobre Peso (25-29 KG/M2)

Obesidad Grado I-II (30-39 KG/M2)

Obesidad Grado III (40+ KG/M2)