

¿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

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 | 37 | 38 | 39 | 40 | |
| 5' 2" | 157,5 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | | |
| 5' 3" | 160,0 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | | |
| 5' 4" | 162,6 | 17 | 18 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 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 | 26 | 27 | 28 | 29 | 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 | |
| 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 | |
| 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 | |
| 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 | |
| 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 | |
| 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 | |
| 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 | |
| 6' 1" | 185,4 | 13 | 13 | 14 | 15 | 15 | 16 | 17 | 17 | 18 | 19 | 19 | 20 | 21 | 21 | 22 | 23 | 23 | 24 | 25 | 25 | 26 | 27 | 27 | |
| 6' 2" | 188,0 | 12 | 13 | 14 | 14 | 15 | 16 | 16 | 17 | 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 | |
| 6' 4" | 193,0 | 12 | 12 | 13 | 14 | 14 | 15 | 15 | 16 | 17 | 17 | 18 | 18 | 19 | 20 | 20 | 21 | 22 | 22 | 23 | 23 | 24 | 25 | 25 | |

■ 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)