

## El índice de masa corporal (IMC) :

Es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m<sup>2</sup>).

Enseguida, se indican los valores de referencia del IMC para conocer el grado de sobrepeso y obesidad:

Peso normal	<25
Sobrepeso	25 a 29
Obesidad tipo I	30 a 35
Obesidad tipo II	35 a 40
Obesidad tipo III	>40

**¡Haz Ejercicio!**  
**¡Aliméntate sanamente!**  
**¡Aléjate de los vicios!**



**PROMOCION DE LA GLICEMIA CAPILARA EN ESTUDIANTES CON SOBRE PESO Y OBESIDAD.**

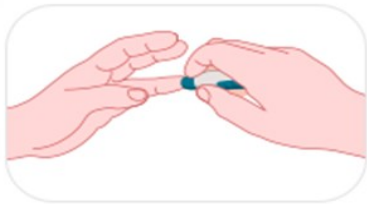


La glicemia capilar es una prueba para medir la cantidad de azúcar en la sangre a través de una pequeña muestra de sangre extraída de los vasos capilares se puede hacer generalmente en el dedo de la mano. Se suele realizar de forma sencilla utilizando distintos instrumentos como: un punzo para extraer sangre y glucómetro que mida los niveles de la muestra.

## ¿CÓMO SE REALIZA LA PRUEVA DE GLICEMIA CAPILAR?



- 1** Lava y seca bien tus manos.



- 3** Pincha la yema de tu dedo con una aguja -lanceta- (que el kit te suministra).



- 5** Toca y mantén el borde de la tira reactiva con la gota de sangre.



- 2** Inserta una tira reactiva en el medidor.



- 4** Aprieta ligeramente el dedo hasta que se forme una gota de sangre.



- 6** El medidor indicará tu nivel de glucosa en la sangre en la pantalla después de unos segundos.

**¡COMO PREVENIR Y TRATAR ESTA ENFERMEDAD!**

## COMPLICACIONES

- Alteraciones en los vasos de la retina
- Alteraciones en la función riñón
- Pie diabético /Infección gangrena del pie

## Tratamiento

- Plan alimenticio
- Medicamentos
- Ejercicio físico



“Recuerda preferir las comidas a vapor o a la plancha reduce el consumo de sal y por sobre todo evita los alimentos azucarados”