

Lo que Usted Debe Saber Sobre el Peso y la Menopausia *No es una Mezcla Fácil*

The
Female Patient[®]

y



NAMS

THE NORTH AMERICAN
MENOPAUSE SOCIETY

Frecuentemente, las mujeres tienen sobre peso o son obesas durante los años de transición de la menopausia. Más del 65% de las mujeres entre los 45 y 55 años de edad y 70% de las mujeres entre los 55 y 75 años de edad tienen sobre peso. Basándonos en la clasificación de índice de masa corporal, 40% de estas mujeres son obesas.

¿Exactamente, qué es el índice de masa corporal?

El índice de masa corporal (IMC) es un número basado en el peso y la estatura de una persona, el cual es un indicador de confianza de la constitución del cuerpo de la mayoría de las personas. El IMC es usado para evaluar el peso de una persona y su riesgo de padecer de problemas de salud tales como la diabetes y las enfermedades cardíacas. Aunque el IMC no es una medida exacta de grasa corporal, normalmente es una buena guía.

¿Cómo sé si soy obesa o sólo tengo sobre peso?

La definición "sobre peso" significa un IMC de 24 a 29. Este IMC frecuentemente se presenta en la población de mujeres a la mediana edad y menopáusicas, las cuales subieron de peso o se volvieron obesas durante la transición de la menopausia.

La obesidad significa un IMC de 30 o más, un cálculo basado en el peso corporal y la estatura. Por ejemplo, se considera que una mujer es "obesa" cuando tiene una estatura de 5 pies y 4 pulgadas y pesa 174 libras o más - o cuando tiene una estatura de 5 pies y 8 pulgadas y pesa 197 libras o más. Usted puede encontrar una calculadora de IMC en el portal cibernético www.nhlbisupport.com/bmi.

¿Por qué estoy subiendo de peso a medida que envejezco y cuál es el daño?

Durante la transición de la menopausia, las mujeres frecuentemente suben un promedio de 5 libras, aproximadamente.

- El declive de estrógeno durante la menopausia puede causar un incremento de grasa corporal y disminución de músculo.
- La osteoartritis puede hacer que sea difícil hacer ejercicio físico, debido a dolor de articulaciones, hinchazón, rigidez y pérdida de movimiento.
- La falta de sueño durante la peri y la postmenopausia está relacionada con el incremento de apetito.
- La obesidad puede incrementar el riesgo de trastor-



nos cardiovasculares y metabólicos, de artritis, de problemas respiratorios, de incontinencia urinaria y de algunos tipos de cáncer.

¿Cómo puedo bajar estas libras durante la mediana edad?

Limite sus calorías. Trate un plan de dieta saludable como la Dieta Mediterránea, la cual es baja en grasa y alta en nutrición. Encuentre un peso ideal para usted y alcáncelo. Haga ejercicio con amigos o familiares para que lo disfrute más.

Haga ejercicio regularmente. Encuentre un gimnasio o deporte que le guste y hágalo. Las buenas noticias son que las actividades de la vida cotidiana como la jardinería, el caminar y hasta el pasar la aspiradora también son de ayuda.

Encuentre grupos de apoyo. El apoyo de los amigos y los familiares y grupos para bajar de peso, tales como "Weight Watchers" u "Overeaters Anonymous", han comprobado ayudar a las personas a permanecer en su dieta.

No mezcle el comer con otras actividades. No coma mientras ve televisión, escuche música, use la computadora o maneje. Cuando se distrae durante las comidas no pone atención a la cantidad de calorías y nutrientes.

¿Dónde puedo aprender más acerca de bajar de peso?

Visite los portales cibernéticos de la Sociedad Norteamericana de Menopausia www.menopause.org y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos www.choosemyplate.gov.