



BAJO PESO Y SOBREPESO, ¿CÓMO SABER CUÁL ES LA CAUSA?

Existen muchas descripciones para calificar el peso de una persona: peso por debajo de lo normal, peso normal, sobrepeso y obesidad. Cuando una persona tiene obesidad o sobrepeso, su peso es mayor de lo que debería ser para su salud. En tanto, un bajo peso quiere decir que es más bajo de lo saludable.

De acuerdo con la Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos, el peso corporal saludable depende del sexo y la altura. En niños también depende de su edad.

¿Qué ocurre cuando hay un cambio inesperado de peso?

Un cambio inesperado de peso puede ser señal de un problema médico. Las causas de pérdida de peso repentino incluyen:

- Problemas de la tiroides.
- Cáncer.
- Enfermedades infecciosas.
- Enfermedades digestivas.
- Algunos medicamentos.

Las causas de subir de peso repentinamente pueden deberse a:

- Medicamentos.
- Problemas de la tiroides.
- Insuficiencia cardíaca.
- Enfermedad renal.

Es posible que tu cintura te indique que tienes un mayor riesgo de desarrollar afecciones relacionadas con el sobrepeso.

Toma en cuenta que la circunferencia de tu cintura se puede utilizar como una herramienta de detección, pero no es un diagnóstico de la grasa corporal o la salud de un individuo. Un profesional de la salud debe realizar evaluaciones adecuadas para evaluar el estado de salud y los riesgos de una persona.

Recuerda que mantener una buena nutrición y hacer ejercicio puede ser clave para bajar de peso. De igual forma, comer calorías extra dentro de una dieta balanceada y tratar cualquier problema médico subyacente puede ayudarte a subir de peso.

Si tienes problemas con tu peso, visita a un profesional de la salud. Evita automedicarte o recurrir a dietas extremas.

CLICKISALUD