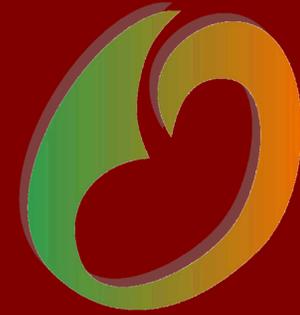


Es una entidad sin fines de lucro reconocida como una 501(c)3 y establecida con el propósito de reducir las enfermedades renales en Puerto Rico por medio de la promoción, protección y prevención. Para ello recurrimos a un sistema de servicio integral y multidisciplinario que inicia con la investigación, generación de información, detección temprana por medio de clínicas de cernimiento, educación, campañas sociales, tratamiento, control de calidad y desarrollo de política pública, entre otros.

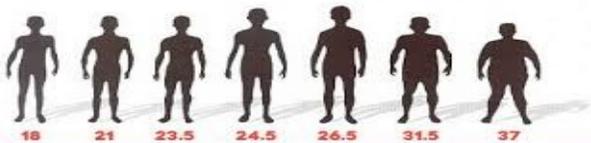
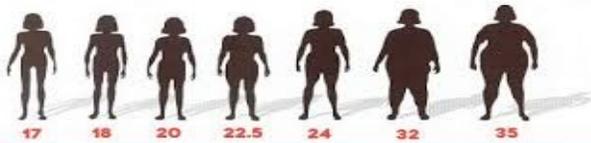


**CONSEJO
RENAL**
DE PUERTO RICO

PROMOVER

PREVENIR

PROTEGER



SOBREPESO Y OBESIDAD

Según la Organización Mundial de la Salud la obesidad se define como la acumulación excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud y se mide con el Índice de Masa Corporal (IMC). La causa mayor del sobrepeso es el desbalance que hay entre el consumo y el gasto de calorías.

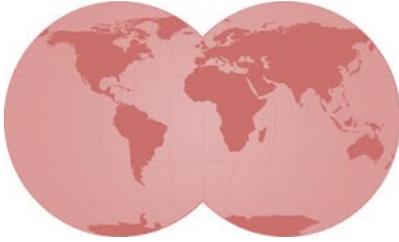
Las personas que están sobrepeso consumen calorías mayor a las que gastan y a este factor se suman el estilo de vida, la herencia genética y otros factores de tipo ambiental.

El sobrepeso y la obesidad tienen consecuencias graves en la salud del ser humano como lo es la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y otras condiciones crónicas. Se ha podido identificar que la obesidad puede causar con el paso del tiempo una enfermedad crónica renal porque los niveles de desechos y de líquidos en el cuerpo son demasiados altos, lo que impide que los riñones puedan cumplir su trabajo al cien por ciento de su capacidad (K/DOQI).

BP	<ul style="list-style-type: none"> • Bajo Peso • Tener un peso menor a lo considerado saludable según la estatura. • Hombres menor a 20 Mujeres menor 19
PI	<ul style="list-style-type: none"> • Peso Ideal • Tener un peso adecuado a sus estatura. • Hombres entre 20 - 24.9 Mujeres entre 19 - 23
SP	<ul style="list-style-type: none"> • Sobre Peso • Tener un peso más alto de lo considerado saludable según su estatura. • Hombres entre 25 - 25.9 Mujeres entre 24 - 27
O	<ul style="list-style-type: none"> • Obesidad • Tener una alta cantidad de grasa en el cuerpo. • Hombres entre 30 - 40 Mujeres entre 27 - 32
OG	<ul style="list-style-type: none"> • Obesidad Grave • Se considera extrema o de alto riesgo. • Hombres mayor de 40 Mujeres mayor de 32

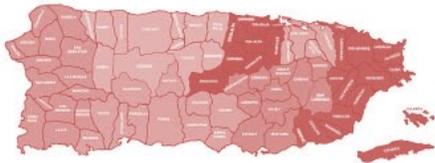
DATOS IMPORTANTES

SEGÚN LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD



- ◆ Mil millones de adultos tienen sobrepeso. Si no se actúa, esta cifra superará los 1500 millones en 2015.
- ◆ En el mundo hay más de 42 millones de menores de cinco años con sobrepeso.
- ◆ A nivel mundial, el sobrepeso y la obesidad causan más muertes que la insuficiencia ponderal.
- ◆ El apoyo de la comunidad y del entorno son fundamentales para influir en las elecciones personales y evitar la obesidad.
- ◆ Las elecciones de los niños, su dieta y el hábito de realizar actividades físicas dependen del entorno que les rodea.
- ◆ Para frenar la epidemia mundial de obesidad es necesaria una estrategia poblacional, multisectorial, multidisciplinaria y adaptada al entorno cultural.

ESTUDIOS DE LA ESCUELA DE LAS CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD DEL TURABO REVELAN QUE EN PUERTO RICO:

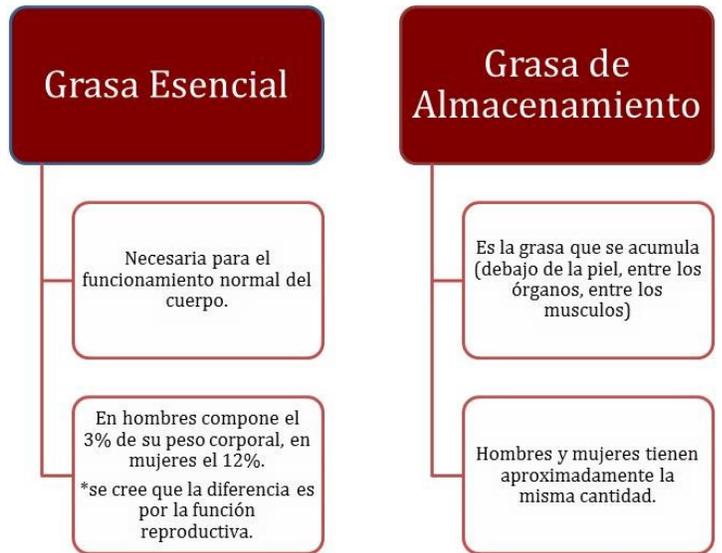


- ◆ En el 2014, cerca de 2,132, 443 adultos están sobrepeso u obesos.
- ◆ El índice de obesidad y sobrepeso en los niños se encuentra en 32%. Los problemas inician a los 10 años aproximadamente.
- ◆ El 67.4% de la población adulta no hace ejercicios.
- ◆ 85.7% de la población de adultos no consume la porción de frutas o vegetales por día.
- ◆ En el 2008, ascendió a \$5.4 millones el costo de tratamiento en ciertas condiciones de salud relacionadas con el sobrepeso u obesidad.
- ◆ Se estima que el 71% de la población en la Isla sufrirá una condición crónica debido a l sobrepeso y la obesidad.

¿QUE ES LA GRASA CORPORAL?

La grasa corporal es una fuente de almacenamiento de energía que se utiliza cuando el cuerpo está activo o enfermo. Además, protege los órganos y nos ayuda a mantenernos caliente. Se divide en dos categorías, grasa esencial y grasa de almacenamiento.

Rangos de Grasa Corporal Ideal		
Edad	Mujer	Hombre
18-39	21-32%	8-19%
40-59	23-33%	11-21%
60-79	24-35%	13-24%



Grasa Visceral

