



## Cómo comprender el índice de masa corporal (IMC)

El índice de masa corporal (IMC) es una forma de averigüe su categoría de peso. Utiliza la relación entre su estatura y su peso. El IMC es un medición de su peso que se corrige para la estatura. Saber su IMC es una manera de saber si tiene un peso saludable, un peso insuficiente o un sobrepeso. Cuanto mayor sea su IMC, mayor su riesgo de problemas de salud relacionados con el peso.

### Qué significa el IMC para los adultos

- IMC inferior a 18,5: Infrapeso
- IMC de 18,5 a 24,9: Saludable peso o peso corporal ideal
- IMC de 25 a 29,9: Sobrepeso
- IMC de al menos 30: Obesidad
- IMC de al menos 40: Grave obesidad

### Usar una herramienta en línea

Conéctese y busque calculadoras del IMC. Prueba los Centros para las Enfermedades Sitio web de Control y Prevención (CDC). O vaya al sitio web de la Sociedad Estadounidense del Cáncer. Ambos tener herramientas de IMC en línea.

### Uso de la tabla de IMC

Para averiguar su IMC, busque su estatura y peso (o los números más cercanos a ellos) en la tabla siguiente. Siga cada uno columna de números a donde se encuentran su estatura y peso en la mesa. Ese es su IMC.

### Índice de masa corporal

Estatura	Peso																											
	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310	320							
4'8"	27	29	31	34	36	38	40	43	45	47	49	52	54	56	58	61	63	65	67	69	72							
4'9"	26	28	30	32	35	37	39	41	43	45	48	50	52	54	56	58	61	63	65	67	69							
4'10"	25	27	29	31	33	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	59	61	63	65	67							
4'11"	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	51	53	55	57	59	60	63	65							
5'0"	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	62							
5'1"	23	25	26	28	30	32	34	36	38	40	42	43	45	47	49	51	53	55	57	59	60							
5'2"	22	24	26	27	29	31	33	35	37	38	40	42	44	46	48	49	51	53	55	57	59							
5'3"	21	23	25	27	28	30	32	34	35	37	39	41	43	44	46	48	50	51	53	55	57							
5'4"	21	22	24	26	27	29	31	33	34	36	38	39	41	43	45	46	48	50	51	53	55							
5'5"	20	22	23	25	27	28	30	32	33	35	37	38	40	42	43	45	47	48	50	52	53							
5'6"	19	21	23	24	26	27	29	31	32	34	36	37	39	40	42	44	45	47	48	50	52							
5'7"	19	20	22	23	25	27	28	30	31	33	34	36	38	39	40	42	44	45	47	49	50							
5'8"	18	20	21	23	24	26	27	29	30	32	33	35	36	38	40	41	43	44	46	47	49							
5'9"	18	19	21	22	24	25	27	28	30	31	32	34	35	37	38	40	41	43	44	46	47							
5'10"	17	19	20	22	23	24	26	27	29	30	32	33	34	36	37	39	40	42	43	44	46							
5'11"	17	18	20	21	22	24	25	26	28	29	31	32	33	35	36	38	39	40	42	43	45							
6'0"	16	18	19	20	22	23	24	26	27	28	30	31	33	34	35	37	38	39	41	42	43							
6'1"	16	17	18	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	34	36	37	38	40	41	42							
6'2"	15	17	18	19	21	22	23	24	26	27	28	30	31	32	33	35	36	37	39	40	41							
6'3"	15	16	18	19	20	21	23	24	25	26	28	29	30	31	33	34	35	36	38	39	40							
6'4"	15	16	17	18	19	21	22	23	24	26	27	28	29	30	32	33	34	35	37	38	39							

**Resultados:** BMI menor de 18.5: peso inferior al ideal; BMI de 18.5 a 24.9: peso ideal; BMI de 25 a 29.9: peso superior al ideal; BMI de 30 o más: obesidad

© 2000-2026 The StayWell Company, LLC. Todos los derechos reservados. Esta información no pretende sustituir la atención médica profesional. Sólo su médico puede diagnosticar y tratar un problema de salud.