



Herramienta de autocontrol de mi Índice de Masa Corporal (IMC) - Adultos

Nombre del paciente _____ Identificación del paciente _____

Fecha _____ Próxima consulta _____

Usa el cuadro a continuación para llevar un registro de tu progreso. Motívate con cada pulgada y libra perdida. El progreso es un proceso y toma tiempo. No te desanimes si no ves cambios inmediatos. ¡Sigue intentando y no te rindas!

MEDIDAS	PRIMER DÍA	1 SEMANA	2 SEMANAS	4 SEMANAS	6 SEMANAS	8 SEMANAS	10 SEMANAS	12 SEMANAS	14 SEMANAS
Fecha de la medición									
Mi estatura (pulgadas)									
Mi peso (libras)									
Mi IMC									

Cálculo de IMC para personas mayores de 20 años¹:

Fórmula:

$$\text{IMC} = (\text{peso (libras)} \times 703) \div \text{estatura (pulgadas)} \div \text{estatura (pulgadas)}$$

Mi IMC: _____

Ejemplo de IMC:

Jill mide 5 pies 7 pulgadas (67 pulgadas) y pesa 155 libras.
 $(155 \times 703) \div 67 \div 67 = 24.3$

El IMC de Jill es **24.3**. Esto significa que, de acuerdo, con el cuadro, el rango de su peso es normal (peso saludable).

RANGO DE IMC	ESTADO DEL PESO
Menos de 18.5	Bajo de peso
18.5-24.9	Normal (peso saludable)
25.0-29.9	Sobrepeso
30.0 y más	Obeso

Tu IMC también puede ser calculado en línea usando la siguiente calculadora de IMC:

cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/adult_bmi/english_bmi_calculator/bmi_calculator.html

Mi meta de peso IMC es: _____.

Trataré de alcanzar mi meta de peso haciendo lo siguiente: _____

El IMC puede ser usado como una herramienta de monitoreo, pero no como diagnóstico. Sigue las recomendaciones de tu médico. Para información de hábitos saludables de comidas y actividades físicas, visita: [choosemyplate.gov](https://www.choosemyplate.gov)

¿Preguntas? Línea de ayuda 24/7 de Enfermería de Texas Children's Health Plan: **1-800-686-3831**

¿Preguntas? Línea de ayuda 24/7 de Salud del Comportamiento de Texas Children's Health Plan:

Medicaid/STAR 1-800-731-8529; CHIP 1-800-731-8528; STAR KIDS 1-844-818-0125

Para Servicios para Miembros: **Medicaid/STAR 1-866-959-2555; CHIP 1-866-959-6555; STAR KIDS 1-800-659-5764**

¹ Centers for Disease Control and Prevention. (2015). Assessing Your Weight. Retrieved from <https://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/index.html>

Texas Children's Health Plan cumple con las leyes aplicables federales de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-866-959-2555 (TTY: 711). ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-959-2555 (TTY: 711).