



# Herramienta de autocontrol de mi Índice de Masa Corporal (IMC) – Niños y adolescentes

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 menores de 20 años<sup>1</sup>:

Para niños y jóvenes adultos menores de 20 años, el IMC puede ser calculado ingresando su edad o fecha de nacimiento, la fecha de medición, el sexo, la estatura y el peso usando la siguiente calculadora de percentil de IMC en línea:

<https://www.cdc.gov/healthyweight/bmi/calculator.html>

| PERCENTIL DE IMC                       | ESTADO DEL PESO |
|--|-----------------|
| Menos de 5 <sup>to</sup>               | Bajo de peso    |
| De 5 <sup>to</sup> a 85 <sup>to</sup>  | Peso saludable  |
| De 85 <sup>to</sup> a 95 <sup>to</sup> | Sobrepeso       |
| Igual a o más de 95 <sup>to</sup>      | Obeso           |

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](http://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**

<sup>1</sup> 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).