

# 5 Pasos para la Salud



## Mídete

## Paso 4



**GOBIERNO  
FEDERAL**

**SALUD**

El promedio de vida de las personas que presentan obesidad disminuye hasta 7 años en las mujeres y 5 años en los hombres.

Por eso es importante vigilar su peso y medir la circunferencia de su cintura, mínimo una vez al año.

Si su cintura mide más de 80 cm. en las mujeres o más de 90 cm. en los hombres, debe acudir a la unidad de salud más cercana o consultar a su médico particular para descartar si tiene riesgo de padecer Diabetes, Hipertensión Arterial o alguna otra enfermedad relacionada con la obesidad.

Más vale prevenir que lamentar.

### Mídete:

La circunferencia de cintura mayor o igual a 80 cm en la mujer mayor de 20 años o mayor o igual a 90 cm en el hombre indica riesgo de padecer diabetes y/o hipertensión arterial



Decídete a participar, para mayor información:  
adulto\_anciano@salud.gob.mx  
cincopasos.spps@gmail.com



**Vivir Mejor**

# 5 Pasos para la Salud



**GOBIERNO  
FEDERAL**

**SALUD**

## ¿Y tú qué actividades sugieres?

### En la casa

---

---

---

---

---

- Tener una báscula para pesarte periódicamente, de preferencia por las mañanas antes de desayunar y sin ropa.
- Mide tu cintura usando una cinta métrica.

### En la escuela

---

---

---

---

---

- Como parte de las actividades de educación física, medir y pesar a los niños para descartar posibles complicaciones. Dar pláticas sobre nutrición y hábitos saludables.

### En la oficina

---

---

---

---

---

- Buscar estímulos motivacionales entre los compañeros de trabajo para mantener un peso y condición física saludables. Hacer detecciones una vez al año a todo el personal.
- Tener comedores en los lugares laborales con menús saludables.

### En la comunidad

---

---

---

---

---

- Hacer caravanas de medición de cintura y peso en lugares públicos, pláticas y talleres sobre los problemas que implica tener sobrepeso u obesidad.



5pasos.org.mx



Vivir Mejor