Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

Hospital San José De Aguadas E.S.E.

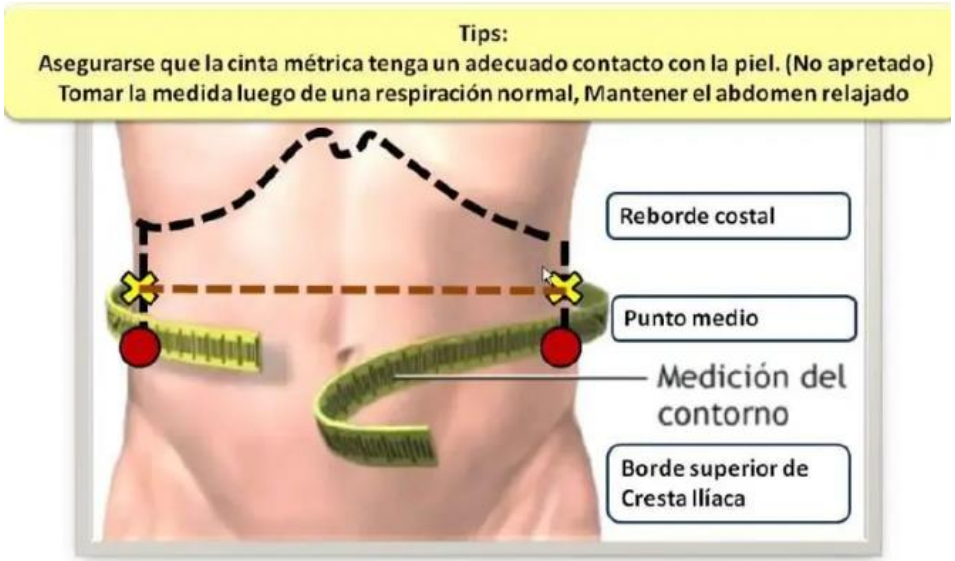
LINEA NO TRANSMISIBLES PIC MUNICIPAL 2026.

ESTRATEGIA FORMANDO FACILITADORES EN SALUD

PARTE PRACTRICA

MEDICIÓN DEL PERÍMETRO DE CINTURA

- **Materiales:** una cinta métrica, un bolígrafo y, una silla o un perchero para la ropa de los
- participantes. Se necesita intimidad para tomar esta medición.



La salud es de todos

Minsalud



Figura. 5 Medición del perímetro de cintura

	Perímetro abdominal	SIGNIFICADO	Mensaje
Hombres	Menos de 94 cm	No obesidad abdominal	Usted no tiene obesidad abdominal. Le recomendamos incluir el consumo de alimentos frescos y sanos entre ellos las frutas y verduras en su alimentación diaria e incrementar sus niveles de actividad física para evitar la acumulación excesiva de grasa en el abdomen
	Más de 94 cm	**Obesidad abdominal**	Usted tiene obesidad abdominal, lo cual significa una acumulación excesiva de grasa en su abdomen. Tenga en cuenta que este tipo de obesidad se relaciona con enfermedades como la diabetes y la hipertensión, que con el transcurrir del tiempo pueden ocasionar un infarto o una trombosis. Le recomendamos incluir el consumo de alimentos frescos y sanos entre ellos las frutas y verduras en su alimentación diaria e incrementar sus niveles de actividad física para disminuir la acumulación excesiva de grasa en el abdomen. Es muy importante visitar al médico de su IPS y/o nutricionista para evaluar los factores identificados.

	Perímetro abdominal	SIGNIFICADO	Mensaje
Mujeres	Menos de 90 cm	No obesidad abdominal	Usted no tiene obesidad abdominal Le recomendamos incluir el consumo de alimentos frescos y sanos entre ellos las frutas y verduras en su alimentación diaria e incrementar sus niveles de actividad física para evitar la acumulación excesiva de grasa en el abdomen
	Más de 90 cm	Obesidad abdominal	Usted tiene obesidad abdominal, lo cual significa una acumulación excesiva de grasa en su abdomen. Tenga en cuenta que este tipo de obesidad se relaciona con enfermedades como la diabetes y la hipertensión, que con el transcurrir del tiempo pueden ocasionar un infarto o una trombosis. Le recomendamos incluir el consumo de alimentos frescos y sanos entre ellos las frutas y verduras en su alimentación diaria e incrementar sus niveles de actividad física para evitar la acumulación excesiva de grasa en el abdomen.

MUCHAS GRACIAS

Hospital San José De Aguadas E.S.E.

HSJ

Territorial

Dirección Territorial de Salud de Caldas