

# Cómo mantener un peso saludable si tiene fibrosis quística



En la fibrosis quística, hay una estrecha relación entre el peso y la función pulmonar – entre mejor sea su IMC, a menudo, mejor será su función pulmonar.

## ¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE EL IMC?

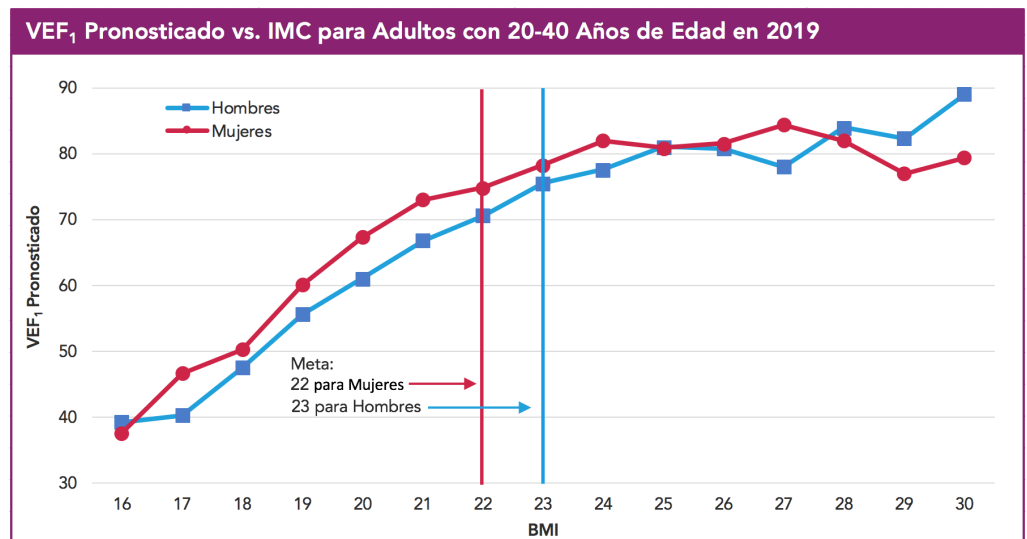
El índice de masa corporal (IMC) es una medida de peso; se puede usar para estimar el nivel de riesgos en la salud. El IMC permanece en el rango saludable cuando usted aumenta o mantiene su peso. La Fundación de Fibrosis Quística recomienda las **siguientes metas de IMC**:

- Mujeres adultas: 22 kg/m<sup>2</sup>
- Hombres adultos: 23 kg/m<sup>2</sup>

Un mayor IMC se asocia con una mejor función pulmonar (VEF<sub>1</sub>).

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Un mejor IMC y una buena **nutrición** pueden beneficiar su salud de varias formas. Además de una mejor función pulmonar, un IMC más saludable puede aportar “recursos” para aquellas ocasiones cuando sus necesidades calóricas sean más altas y tiene poco apetito – por ejemplo, cuando está enfermo. Una buena nutrición y un peso más sano también disminuye el riesgo de **pérdida ósea** y pueden ayudar a fortalecer su sistema inmunológico para combatir las **infecciones**.



Registro de pacientes de la Fundación de Fibrosis Quística.  
Reporte anual de datos del 2019, Bethesda, Maryland  
© Derechos de autor 2020, Fundación de Fibrosis Quística

## LO QUE USTED PUEDE HACER

El uso regular de **enzimas pancreáticas** y **vitaminas** junto con una dieta saludable, ayuda a que usted puede lograr sus metas nutricionales.

Si usted y su equipo de atención de FQ deciden que aumentar de peso mejoraría su salud, establezcan un meta realista sobre como aumentar de peso, para que sea capaz de lograrlo. Con su **nutricionista de la FQ**, diseñe un plan de nutrición que tome en cuenta su estilo de vida, para ayudarle a lograr esta meta.

Mi IMC actual: \_\_\_\_\_ kg/m<sup>2</sup>      Mi peso actual: \_\_\_\_\_ lb/kg

Mi peso meta es: \_\_\_\_\_ lb/kg para lograr un IMC de 22/23