



Un minuto de salud con los CDC

No se quede en la mesa (Step Away From the Table)

Prevalencia de obesidad en adultos por estado — Estados Unidos, 2007

Este programa es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. CDC — safer, healthier people.

¿Están causando los estadounidenses su propia muerte por tanto comer? Un estudio reciente de los CDC indica que más de uno de cada cuatro adultos en los Estados Unidos es obeso. El índice mayor de obesidad lo tenían los adultos en sus cincuenta años. La incapacidad de mantener un peso saludable puede provocar graves problemas de salud, como enfermedades cardíacas y diabetes, que pueden causar muertes prematuras. Las causas principales de obesidad son comer demasiado y una dieta poco saludable, combinado con la falta de actividad física. Así que levántese de la mesa y haga algo que lo mantenga en movimiento. Sustituya las papitas por una manzana, y el programa de televisión por una caminata por la cuadra. ¡No espere más! Comience hoy mismo a recorrer el camino hacia un mañana más saludable.

Gracias por sintonizar *Un minuto de salud con los CDC*.

Para obtener la información de salud más precisa visite www.cdc.gov/español o llame a cualquier hora al 1-800-CDC-INFO, es decir, 1-800-232-4636.