

¿Qué es el índice de masa corporal (IMC)?

El índice de masa corporal (IMC) es una forma de conocer su categoría de peso. El IMC es una relación entre su altura y su peso. El IMC es una medida del sobrepeso que se ajusta según la altura. Conocer su IMC es una manera de saber si tiene un peso saludable, tiene sobrepeso o peso insuficiente. Cuanto más alto sea su IMC, mayor será el riesgo de tener problemas de salud relacionados con su peso.

Significado del IMC en adultos

- IMC menor de 18.5: debajo del peso adecuado
- IMC de 18.5 a 24.9: peso saludable o peso corporal ideal
- IMC 25 a 29.9: sobrepeso
- IMC 30 y más: obesidad
- IMC 40 y más: obesidad grave

Use una herramienta

Calcule su IMC con una herramienta de calculadora de IMC en línea, como esta de los CDC:

- [Calculadora de IMC para adultos](#)

Cómo usar la tabla para hallar el IMC

Para hallar su IMC, busque su peso y su altura (o los valores más cercanos) en la siguiente tabla. Siga cada columna de números hasta el punto donde su peso y su altura se encuentren. Ese número es su IMC.

Índice de masa corporal

Estatura	Peso																																
	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310	320												
4'8"	27	29	31	34	36	38	40	43	45	47	49	52	54	56	58	61	63	65	67	69	72												
4'9"	26	28	30	32	35	37	39	41	43	45	48	50	52	54	56	58	61	63	65	67	69												
4'10"	25	27	29	31	33	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	59	61	63	65	67												
4'11"	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	51	53	55	57	59	60	63	65												
5'0"	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	62												
5'1"	23	25	26	28	30	32	34	36	38	40	42	43	45	47	49	51	53	55	57	59	60												
5'2"	22	24	26	27	29	31	33	35	37	38	40	42	44	46	48	49	51	53	55	57	59												
5'3"	21	23	25	27	28	30	32	34	35	37	39	41	43	44	46	48	50	51	53	55	57												
5'4"	21	22	24	26	27	29	31	33	34	36	38	39	41	43	45	46	48	50	51	53	55												
5'5"	20	22	23	25	27	28	30	32	33	35	37	38	40	42	43	45	47	48	50	52	53												
5'6"	19	21	23	24	26	27	29	31	32	34	36	37	39	40	42	44	45	47	48	50	52												
5'7"	19	20	22	23	25	27	28	30	31	33	34	36	38	39	40	42	44	45	47	49	50												
5'8"	18	20	21	23	24	26	27	29	30	32	33	35	36	38	40	41	43	44	46	47	49												
5'9"	18	19	21	22	24	25	27	28	30	31	32	34	35	37	38	40	41	43	44	46	47												
5'10"	17	19	20	22	23	24	26	27	29	30	32	33	34	36	37	39	40	42	43	44	46												
5'11"	17	18	20	21	22	24	25	26	28	29	31	32	33	35	36	38	39	40	42	43	45												
6'0"	16	18	19	20	22	23	24	26	27	28	30	31	33	34	35	37	38	39	41	42	43												
6'1"	16	17	18	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	34	36	37	38	40	41	42												
6'2"	15	17	18	19	21	22	23	24	26	27	28	30	31	32	33	35	36	37	39	40	41												
6'3"	15	16	18	19	20	21	23	24	25	26	28	29	30	31	33	34	35	36	38	39	40												
6'4"	15	16	17	18	19	21	22	23	24	26	27	28	29	30	32	33	34	35	37	38	39												

Resultados: BMI menor de 18.5: peso inferior al ideal; BMI de 18.5 a 24.9: peso ideal; BMI de 25 a 29.9: peso superior al ideal; BMI de 30 o más: obesidad