

### Peso Recomendable

Con base en el índice de masa corporal

TALLA	Peso (kgs)			
	Normal		Sobrepeso	
	Min.	Máx.	Min.	Máx.
1.46	38.37	53.08	53.29	57.34
1.48	39.43	54.54	54.76	58.92
1.50	40.50	56.03	56.25	60.53
1.52	41.59	57.53	57.76	62.15
1.54	42.69	59.05	59.29	63.80
1.56	43.80	60.60	60.84	65.46
1.58	44.94	62.16	62.41	67.15
1.60	46.08	63.74	64.00	68.86
1.62	47.24	65.35	65.61	70.60
1.64	48.41	66.97	67.24	72.35
1.66	49.60	68.61	68.89	74.13
1.68	50.80	70.28	70.56	75.92
1.70	52.02	71.96	72.25	77.74
1.72	53.25	73.66	73.96	79.58
1.74	54.50	75.39	75.69	81.44
1.76	55.76	77.13	77.44	83.33
1.78	57.03	78.89	79.21	85.23
1.80	58.32	80.68	81.00	87.16
1.82	59.62	82.48	82.81	89.10
1.84	60.94	84.30	84.64	91.07
1.86	62.27	86.14	86.49	93.06
1.88	63.62	88.01	88.36	95.08
1.90	64.98	89.89	90.25	97.11

### ¡Actívate!

Camina, trota, corre o incorpora cualquier actividad física a tu vida, porque te da bienestar y te ayuda a controlar tu peso, presión y azúcar en la sangre.

Anotar talla

--

### Anotar peso

Fecha	Normal	Sobrepeso	Obesidad
	Adecuado	¡Alerta!	¡Cuidado!
	Mantén estilos de vida saludables	Solicita orientación alimentaria y realiza actividad física	Acude a tu médico

### Esquema básico de prevención

#### Salud Bucal

#### Anotar la fecha de realización

Año 20\_\_ 20\_\_ 20\_\_ 20\_\_ 20\_\_

#### Detección de placa dento-bacteriana

1 <sup>er</sup> Semestre					
2 <sup>o</sup> Semestre					

#### Adiestramiento en técnica de cepillado

1 <sup>er</sup> Semestre					
2 <sup>o</sup> Semestre					

#### Adiestramiento en uso de hilo dental

1 <sup>er</sup> Semestre					
2 <sup>o</sup> Semestre					

#### Profilaxis

1 <sup>er</sup> Semestre					
2 <sup>o</sup> Semestre					

#### Revisión de higiene de prótesis

1 <sup>er</sup> Semestre					
2 <sup>o</sup> Semestre					

#### Sesiones sobre salud bucal

1 <sup>er</sup> Semestre					
2 <sup>o</sup> Semestre					

#### Revisión de tejidos bucales

1 <sup>er</sup> Semestre					
2 <sup>o</sup> Semestre					

Visita a tu dentista cada seis meses.  
Presenta siempre esta Cartilla al acudir a un Servicio de Salud.



# Cartilla Nacional de Salud

## del HOMBRE

20 a 59 años

GRATIS



Sistema Nacional de Salud

