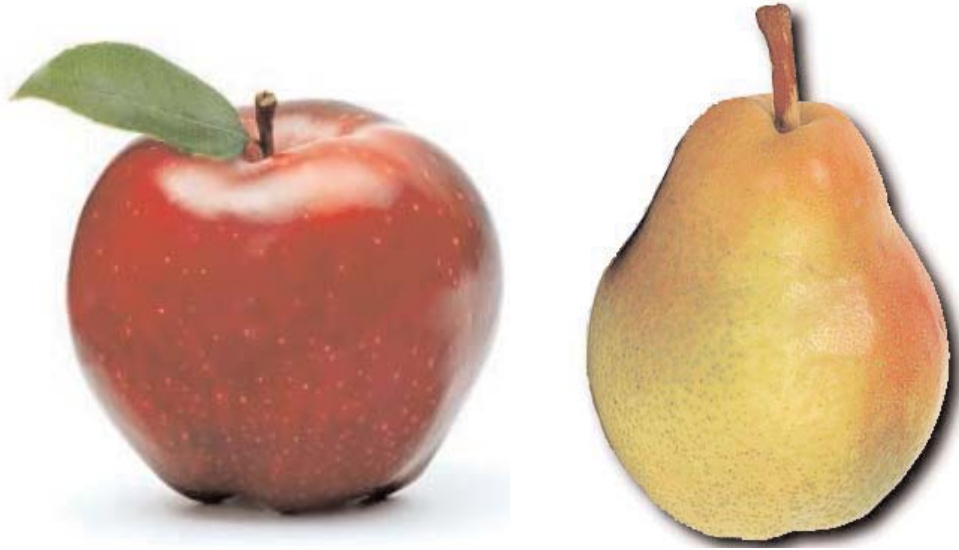


Are You Shaped Like an Apple or a Pear?

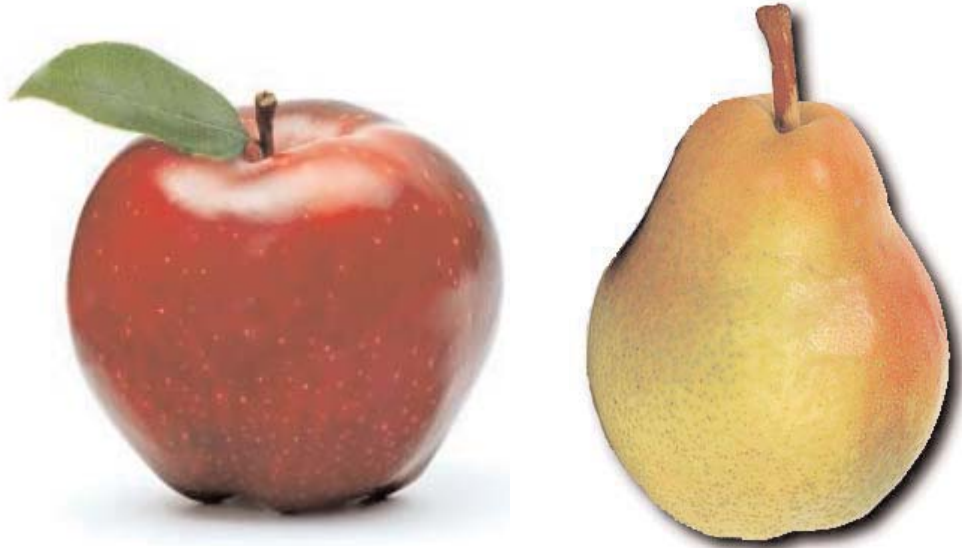


- ♥ Did you know that your risk for developing heart disease and diabetes is not only affected by how much body fat you have, but also **where** most of the fat is located on your body?
- ♥ People who are shaped like an **apple** (extra weight in your waist or abdominal areas) as compared to a **pear** (extra weight in your hips or buttocks areas) are at an **increased risk** for heart disease and diabetes.
- ♥ You can easily determine your waist measurement by placing a measuring tape snugly around your waist just above your belly button.
- ♥ To decrease your risk of developing heart disease and diabetes, keep a healthy waist measurement:
 - 35 inches or less for Women
 - 40 inches or less for Men

Know your numbers! Talk to your health care professional about your waist measurement and about strategies to maintain a healthy weight.

For more information, please contact the Westchester County Department of Health, Division of Community Health at (914)813-5227 or access the Health Department's website at www.westchestergov.com/health

¿A Cuál Se Parece Su Figura, Una Manzana o Una Pera?



- ♥ ¿Sabía usted que el riesgo de desarrollar una enfermedad del corazón o diabetes no solo depende de cuánta grasa corporal tiene, si no también depende de dónde se localiza la mayoría de esa grasa en su cuerpo?
- ♥ Las personas cuyas figuras se asemejan a una manzana (mayor volumen en las áreas abdominales) comparadas con las que se asemejan a una pera (mayor volumen en las caderas, glúteos y muslos) corren mayor riesgo de desarrollar enfermedades del corazón y diabetes.
- ♥ Usted puede determinar fácilmente la medida de su cintura poniendo una cinta métrica ajustada en su cintura poco arriba del ombligo.
- ♥ Para disminuir su riesgo de desarrollar una enfermedad del corazón o diabetes, mantenga una medida saludable de la cintura:
 - 35 pulgadas (90 cm) o menos para las Mujeres
 - 40 pulgadas (100 cm) o menos para los Hombres

¡Conozca sus números! Hable con su profesional del cuidado de salud acerca de la medida de su cintura y acerca de las estrategias para mantenerse en un peso saludable.

Para más información, por favor comuníquese con la División de Salud de la Comunidad del Departamento de Salud del Condado de Westchester al (914)813-5227 o visite el sitio web del Departamento de Salud en www.westchestergov.com/health