

Sistema Escolar del Condado de Williamson

Proceso de Evaluación del Índice de Masa Corporal (IMC)

- Nuestro sistema escolar considera las diversas evaluaciones como un servicio proporcionado por nuestro sistema escolar para la salud y bienestar de su hijo.
- La evaluación IMC es una evaluación requerida por el sistema de salud coordinado estatal para los grados K, 2, 4, 6, 8, y 9.
- Un comunicado es enviado a cada alumno en el otoño proporcionando información de este proceso.
- Debido al tamaño de nuestro sistema escolar, se utiliza el sistema de permiso por omisión (ello quiere decir que; los padres de familia que no quieran que se realice esta evaluación a su hijo(a) deben contactar a la escuela para indicarlo).
- Todos los resultados obtenidos son de carácter confidencial y se llevan a cabo todas las medidas necesarias para proteger al alumno.
- De acuerdo al estado de Tennessee y a su iniciativa coordinada de salud escolar, la Universidad del Este de Tennessee genera un reporte estatal y de sistema escolar (sin nombres individuales ni identificadores). Esto permite una evaluación mas precisa de nuestro sistema escolar en comparación con tendencias estatales y nacionales referentes al IMC (Índice de Masa Corporal).

Puntos Importantes

- La medición de grasa corporal es importante ya que, ya sea cantidades excesivas o por debajo de las necesarias incrementan las posibilidades de riesgos a la salud.
- Aun y cuando es una medida respetada, el IMC no es la mejor manera de medir la grasa corporal en una persona. Sin embargo cuando se trata de medidas a la población en general, este es el mejor método actualmente disponible.
- El cuerpo humano atraviesa por muchos cambios naturales durante la primaria, secundaria y preparatoria. Ello puede afectar el resultado de la evaluación de IMC.
- El resultado IMC no necesariamente lleva a una conclusión correcta el 100% de las veces. Por ejemplo, un alumno puede caer dentro del rango de riesgo por sobrepeso sin embargo ello puede deberse al hecho de que el alumno esta muy bien definido o de cuerpo musculoso y no esta en riesgo de salud.
- Independientemente del resultado de IMC, este debe mantenerse en perspectiva. Si existe preocupación, dudas, o preguntas al respecto, los padres pueden buscar la guía o asesora de expertos en salud, aquellos que los padres consideren pueden proporcionarles una opinión experta. El medico particular del alumno es un excelente recurso para ello.
- El IMC es simplemente una herramienta y uno de muchos recursos utilizados para ayudar a evaluar posibles riesgos de salud. No es un estándar estricto y no debe interpretarse como tal. Otras herramientas que un padre puede utilizar incluye la medida de la composición de grasa corporal y la circunferencia de la cintura para confirmar con certeza el IMC y el nivel de riesgo de salud más reciente.
- Parte de este proceso debe de proyectar el rango de peso saludable del niño a una edad adulta y formular un plan de acción que permita a él o a ella crecer en este rango.
- Si usted desea más información y/o si quiere que su propio IMC sea evaluado, visite la página de Internet del Centro para Control de Enfermedades <http://www.cdc.gov> vaya al final de la página y bajo herramientas y recursos existe un espacio para un calculador de IMC (siglas BMI en Ingles).

Recomendaciones de salud para todos los miembros de la comunidad escolar

- Procure estar siempre involucrado en prácticas y formas de vida consistentemente saludables y siga guías nutritivas para una alimentación sana, y no dietas de momento y pasajeras. (Los alimentos y bebidas chatarra como dulces, papitas y refrescos deben limitarse).
- Los miembros de familia deben animarse unos a otros para hacer ejercicio o alguna actividad física saludable, en lugar de estar viendo televisión, usando la computadora o jugando video juegos. (Los niños de la actualidad usan estos tipos de distracciones no saludables un promedio de 6.5 horas diarias).
- Se recomienda se mantenga una buena comunicación entre la familia y la escuela. Nuestras escuelas son un excelente recurso para información relacionada con la salud y el bienestar.