



# My BMI Self-Management Tool – Adults

Patient Name \_\_\_\_\_ Patient ID \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_ Next Visit \_\_\_\_\_

Use the chart below to keep track of all your progress. Get motivated with every inch and pound lost. Progress is a process and takes time. Don't get discouraged if you don't see immediate progress. Keep trying and don't give up!

MEASUREMENTS	FIRST DAY	1 WEEK	2 WEEKS	4 WEEKS	6 WEEKS	8 WEEKS	10 WEEKS	12 WEEKS	14 WEEKS
Date of Measurement									
My Height (inches)									
My Weight (pounds)									
My BMI									

## BMI calculation for people over age 20<sup>1</sup>:

Formula:

$$\text{BMI} = (\text{weight (pounds)} \times 703) \div \text{height (inches)} \div \text{height (inches)}$$

My BMI: \_\_\_\_\_

Example BMI:

Jill is 5 feet 7 inches (67 inches) and weight is 155 pounds.

$$(155 \times 703) \div 67 \div 67 = 24.3$$

Jill's BMI is **24.3**. Therefore, according to the chart, her weight range is normal (healthy weight).

BMI RANGE	WEIGHT STATUS
Below 18.5	Underweight
18.5-24.9	Normal (healthy weight)
25.0-29.9	Overweight
30.0 and above	Obese

## Your BMI can also be calculated online using the following BMI calculator:

[cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/adult\\_bmi/english\\_bmi\\_calculator/bmi\\_calculator.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/adult_bmi/english_bmi_calculator/bmi_calculator.html)

My BMI Weight Goal is: \_\_\_\_\_.

I will try to meet my weight goal by doing the following: \_\_\_\_\_

BMI can be used as a screening tool but is not diagnostic. Follow the recommendations of your doctor.

For information on healthy eating and physical activity, visit: [choosemyplate.gov](http://choosemyplate.gov)

Questions? 24/7 Texas Children's Health Plan Nurse Helpline: **1-800-686-3831**

Questions? 24/7 Texas Children's Health Plan Behavioral Health Helpline:

**Medicaid/STAR 1-800-731-8529; CHIP 1-800-731-8528; STAR KIDS 1-844-818-0125**

For Member Services: **Medicaid/STAR 1-866-959-2555; CHIP 1-866-959-6555; STAR KIDS 1-800-659-5764**

<sup>1</sup> Centers for Disease Control and Prevention. (2015). Assessing Your Weight. Retrieved from <https://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/index.html>

Texas Children's Health Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Texas Children's Health Plan cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-866-959-2555 (TTY: 711). ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-959-2555 (TTY: 711).



# Herramienta de autocontrol de mi Índice de Masa Corporal (IMC) - Adultos

Nombre del paciente \_\_\_\_\_ Identificación del paciente \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_ Próxima consulta \_\_\_\_\_

Usa el cuadro a continuación para llevar un registro de tu progreso. Motívate con cada pulgada y libra perdida. El progreso es un proceso y toma tiempo. No te desanimes si no ves cambios inmediatos. ¡Sigue intentando y no te rindas!

MEDIDAS	PRIMER DÍA	1 SEMANA	2 SEMANAS	4 SEMANAS	6 SEMANAS	8 SEMANAS	10 SEMANAS	12 SEMANAS	14 SEMANAS
Fecha de la medición									
Mi estatura (pulgadas)									
Mi peso (libras)									
Mi IMC									

## Cálculo de IMC para personas mayores de 20 años<sup>1</sup>:

Fórmula:

$$\text{IMC} = (\text{peso (libras)} \times 703) \div \text{estatura (pulgadas)} \div \text{estatura (pulgadas)}$$

Mi IMC: \_\_\_\_\_

Ejemplo de IMC:

Jill mide 5 pies 7 pulgadas (67 pulgadas) y pesa 155 libras.

$$(155 \times 703) \div 67 \div 67 = 24.3$$

El IMC de Jill es **24.3**. Esto significa que, de acuerdo, con el cuadro, el rango de su peso es normal (peso saludable).

RANGO DE IMC	ESTADO DEL PESO
Menos de 18.5	Bajo de peso
18.5-24.9	Normal (peso saludable)
25.0-29.9	Sobrepeso
30.0 y más	Obeso

## Tu IMC también puede ser calculado en línea usando la siguiente calculadora de IMC:

[cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/adult\\_bmi/english\\_bmi\\_calculator/bmi\\_calculator.html](https://cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/adult_bmi/english_bmi_calculator/bmi_calculator.html)

Mi meta de peso IMC es: \_\_\_\_\_.

Trataré de alcanzar mi meta de peso haciendo lo siguiente: \_\_\_\_\_

El IMC puede ser usado como una herramienta de monitoreo, pero no como diagnóstico. Sigue las recomendaciones de tu médico. Para información de hábitos saludables de comidas y actividades físicas, visita: [choosemyplate.gov](https://www.choosemyplate.gov)

¿Preguntas? Línea de ayuda 24/7 de Enfermería de Texas Children's Health Plan: **1-800-686-3831**

¿Preguntas? Línea de ayuda 24/7 de Salud del Comportamiento de Texas Children's Health Plan:

**Medicaid/STAR 1-800-731-8529; CHIP 1-800-731-8528; STAR KIDS 1-844-818-0125**

Para Servicios para Miembros: **Medicaid/STAR 1-866-959-2555; CHIP 1-866-959-6555; STAR KIDS 1-800-659-5764**

<sup>1</sup> Centers for Disease Control and Prevention. (2015). Assessing Your Weight. Retrieved from <https://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/index.html>

Texas Children's Health Plan cumple con las leyes aplicables federales de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-866-959-2555 (TTY: 711). ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-959-2555 (TTY: 711).