

Conozca sus valores

La presión arterial (BP)



Mi presión es:

La presión arterial mide la cantidad de fuerza que el corazón toma para bombear sangre a través del cuerpo.

La presión arterial alta aumenta el riesgo que corre una persona de sufrir un ataque cardíaco, un accidente cerebrovascular o una enfermedad de los riñones.

METAS PARA LA PRESIÓN ARTERIAL:

- ♥ Se recomienda a menos de 120/80 mm Hg

El colesterol



Mi nivel es:

El colesterol es una sustancia grasosa adentro de nuestro cuerpo parecida a la cera.

Conozca los valores del colesterol "bueno" (HDL, por sus siglas en inglés), el colesterol "malo" (LDL, por sus siglas en inglés) y los triglicéridos (grasas).

Entre más alto sea el nivel de HDL, más baja será la posibilidad de contraer un enfermedad cardíaca, mientras más alto sea el nivel de LDL y los triglicéridos, más alta será la posibilidad de contraer una enfermedad cardíaca.

METAS PARA EL COLESTEROL:

- ♥ El colesterol total debe ser menos de 200mg/dL
- ♥ Un nivel óptimo de LDL es menos de 100 mg/dL
- ♥ Un nivel óptimo de HDL es 60 mg/dL o más
- ♥ Un nivel óptimo de triglicéridos es menos de 150 mg/dL

Azúcar en la sangre (glucosa)



Mi glucosa es de:

Esto mide la cantidad de glucosa (azúcar) en la sangre.

Un nivel de azúcar en la sangre alto puede ser una señal de tener diabetes.

METAS PARA EL AZÚCAR EN LA SANGRE:

- ♥ Un nivel que es menos de 100 mg/dL en ayunas es saludable
- ♥ Un nivel que está entre 100 mg/dL y 125 mg/dL en ayunas se considera un valor de riesgo de desarrollar diabetes

El índice de masa corporal (IMC)



Mi IMC es:

El IMC indica si una persona está sobrepeso u obesa.

$$\frac{\text{El peso (en libras)} / \text{La estatura (en pulgadas)} \times \text{La estatura (en pulgadas)} \times 703}{= \text{IMC}}$$

Tiene disponible una calculadora del IMC en MemorialCare.org/BMI.

METAS PARA EL IMC:

- ♥ De 18.5 a 24.9 indica un peso saludable
- ♥ De 25 a 29.9 indica sobrepeso (excluyendo a los individuos musculosos)
- ♥ 30 o más es considerado obesidad

Las metas de salud arriba mencionadas forman parte de una guía general. Comuníquese con su médico si tiene alguna pregunta respecto a sus metas particulares.

La circunferencia de la cintura



Mido:

El número de pulgadas alrededor del abdomen desnudo, justo arriba del hueso de la cadera, puede indicar el riesgo que corre de contraer alguna enfermedad como la diabetes.

METAS PARA LA CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA:

- ♥ Se recomienda que las mujeres midan menos de 35 pulgadas y los hombres menos de 40 pulgadas

Es importante que conozca sus valores y entienda lo que significan. Al mantener sus valores dentro de un rango saludable, puede mejorar en gran medida su salud cardíaca y reducir el riesgo que corre de contraer una enfermedad cardíaca y otras enfermedades graves.

LONG BEACH MEMORIAL
COMMUNITY HOSPITAL LONG BEACH
Miller Children's & Women's Hospital Long Beach



800-MEMORIAL
MemorialCare.org/HealthTools