

# 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 200 mg/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](http://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

## 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.*