

Otros factores de riesgo

- Antecedentes personales de presión arterial alta**
Si le informaron que tiene presión arterial alta, una de las medidas más importantes que puede tomar por su salud es mantener la presión arterial controlada. Puede hacer esto tomando los medicamentos de la forma en que se lo indicó el médico.
- Antecedentes personales de diabetes**
Si tiene diabetes, corre un riesgo mayor de sufrir una enfermedad cardíaca. Es importante mantener la diabetes controlada. Puede hacer esto comiendo alimentos saludables y manteniéndose físicamente activo.
- Antecedentes personales de infarto o derrame cerebral**
Si tuvo un infarto o un derrame cerebral, corre mayor riesgo de que vuelva a suceder. No puede cambiar lo que sucedió antes, pero puede proteger su cuerpo de problemas futuros. Comience alimentándose de manera saludable y manteniéndose físicamente activo.
- Antecedentes familiares de infarto o derrame cerebral**
Tener antecedentes familiares de infarto o derrame cerebral no significa que usted tendrá uno. Sin embargo, corre mayor riesgo de sufrirlos. Puede reducir ese riesgo llevando un estilo de vida saludable.
- Antecedentes familiares de diabetes**
Si su madre, padre, hermano, hermana o hijo tienen diabetes, usted corre mayor riesgo de contraer esta enfermedad. Al hacerse un examen hoy, dio un paso muy importante para cuidar mejor su salud.
- Sedentarismo**
Si no hace actividad física la mayoría de los días de la semana, tiene mayor riesgo de desarrollar muchas enfermedades crónicas. Para reducir ese riesgo, intente hacer 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad intensa cada semana.

Tabaquismo

Si fuma cigarrillos, tiene un riesgo mucho mayor de sufrir una enfermedad cardíaca o cáncer de pulmón. Dejar de fumar es la medida más importante que puede tomar para mejorar su salud.

Tabaquismo pasivo

Las personas que no fuman, pero inhalan el humo de otras personas (tabaquismo pasivo) absorben nicotina y productos químicos tóxicos de la misma manera que los fumadores. Cuanto más humo de otras personas respire, mayor será el daño que sufrirá en los pulmones y el corazón.

Edad

Cuando cumple 45 años, aumenta el riesgo de sufrir diabetes. Cuando llega a los 55 años, aumenta el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca. No puede cambiar su edad, pero puede cuidar de su cuerpo y mantenerlo lo más saludable posible.

Información sobre salud en Internet:

- ♥ My Life Check - Life's Simple 7 AHA: www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/my-life-check--lifes-simple-7/marcando-los-7-pasos-para-me-salud
- ♥ American Diabetes Association: www.diabetes.org
- ♥ Go Red for Women: www.GoRedForWomen.org
- ♥ Choose My Plate: www.ChooseMyPlate.gov
- ♥ American Lung Association: www.lung.org
- ♥ Smoke Free Women: women.smokefree.gov
- ♥ Million Hearts: millionhearts.hhs.gov

Este documento fue posible gracias al acuerdo de cooperación DP18-1816 del programa WISEWOMAN de la División for Heart Disease and Stroke Prevention (División de Prevención de Enfermedades Cardíacas y Derrames Cerebrales) de los Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades). El contenido no representa necesariamente la visión oficial de los CDC.

*Nota: Este programa de detección proporciona información que indica si necesita acudir a un proveedor de atención médica para realizarse evaluaciones adicionales. Esta información no debe considerarse un diagnóstico.



WISEWOMAN™

Well-Integrated Screening and Evaluation
for WOMen Across the Nation

Mi información de salud

Mi salud. Mi vida.

Nombre: _____

Fecha: _____

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Clientes sordos o con problemas de audición, favor de llamar al 711 (servicio de relé de Washington) o enviar un correo electrónico a civil.rights@doh.wa.gov.



DOH349-039 SPANISH May 2021

Índice de masa corporal (IMC)

El IMC es una medida de su peso en comparación con su altura. Si su IMC es 25 o más, puede tener mayor riesgo de sufrir diabetes o una enfermedad cardiovascular.

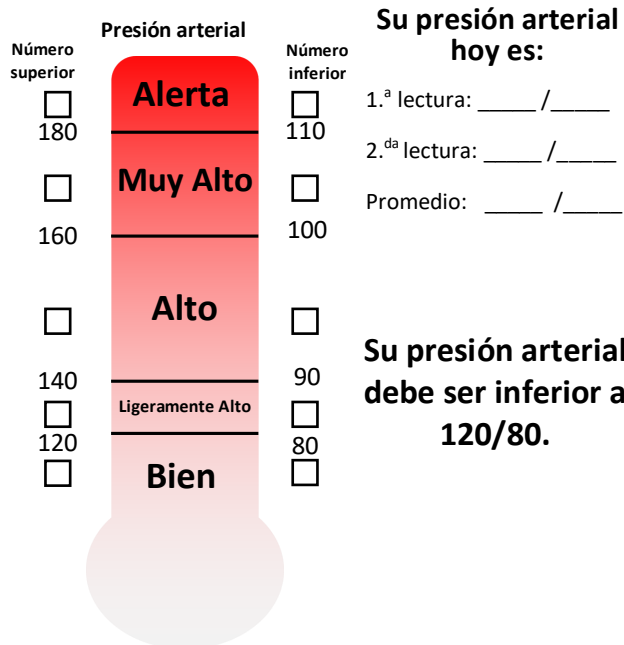
Su altura es _____ Su peso es _____

Su IMC es _____

Su IMC debe estar en el rango de 18,5 a 24,9.

Presión arterial

La presión arterial es la fuerza de la sangre que presiona contra las paredes de las arterias. La presión arterial alta, por lo general, no produce síntomas. Si tiene una lectura en un rango alto, es posible que con el tiempo desarrolle presión arterial alta. Contrólesela con frecuencia.



Cholesterol total

El colesterol es una sustancia grasa que produce el cuerpo. También puede encontrarla en los alimentos derivados de animales, como la carne, los huevos y el queso. Este valor debe ser lo más bajo posible.

Su **colesterol total** de hoy es de:

_____ mg/dL

Trate de que su colesterol total sea menos de 200

Colesterol total



Cholesterol HDL

Muy Bien

60

Bien

40

Muy Bajo

Cholesterol HDL

El colesterol HDL es el colesterol "bueno". Ayuda al cuerpo a deshacerse del colesterol "malo". Este valor debe ser lo más **alto** posible.

El resultado de su colesterol **HDL** es:

_____ mg/dL

Glucosa

La glucosa es la principal fuente de energía del cuerpo. Si este no puede usarla de manera adecuada, podría correr riesgo de sufrir prediabetes o diabetes.

Glucosa

Alerta

250

Su **Glucosa** de hoy es de:

Alto

125

_____ mg/dL

En el limite alto

100

Bien

Su glucosa en ayunas debe ser inferior a 100.

Hemoglobina A1c

Si tiene diabetes, hoy analizamos su nivel de hemoglobina A1c. La A1c nos indica su nivel promedio de glucosa (azúcar) en sangre durante los últimos 2 o 3 meses.

Hoy, su A1c es del _____ %

Si tiene diabetes, su nivel de A1c debe ser inferior al 7 %.