TOME CONTROL DE SU SALUD

Puede tomar pasos para mejorar su salud y su vida:

- Manténgase físicamente activo.
- No fume o evite el humo de otros (para dejar de fumar gratis 1-855-Déjelo-Ya).
- Coma una dieta saludable.
- Inscríbase en programas gratuitos de nutrición y actividad física.
- Conozca sus números.

Para obtener información de cómo puede lograr estos pasos visite el sitio Web **www.vivasaludable.org**.

En ese sitio Web encontrará información acerca de nutrición, actividad física, control del uso de tabaco y muchos otros tópicos relacionados con la salud y programas de salud gratuitos.

Office of Chronic Disease Prevention & Health Promotion
P.O. Box 3902 | Las Vegas, NV 89127
702.759.1270 | 702.759.1416 fax
vivasaludable@snhd.org
www.VivaSaludable.org

CONOZCA SUS NÚMEROS

Los números de su ***COLESTEROL***, ***PRESIÓN ARTERIAL*** y ***AZÚCAR EN LA SANGRE*** son indicadores clave del riesgo que usted tiene de desarrollar diabetes y enfermedades cardiovasculares como ataque del corazón y derrame cerebral. Si usted conoce sus números, usted puede tomar pasos para reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades del riñón y otras enfermedades crónicas serias.

PRESIÓN ARTERIAL

La presión arterial es una medida de la fuerza con que el corazón hace circular la sangre a través del cuerpo. Una presión arterial alta (o "hipertensión") aumenta el riesgo de tener un ataque del corazón, derrame cerebral y enfermedades del riñón. Una presión alta puede hacerle mucho daño al cerebro, los ojos y las arterias.

¿Está usted en riesgo de desarrollar alta presión?

SUS DATOS

- Tengo más de 60 años.
- Un padre, hermano o hermana tiene la presión alta o enfermedad del corazón.
- Soy afroamericano o hispano.

SU HISTORIAL DE SALUD

- Estoy sobrepeso.
- Tengo un nivel de colesterol que no es saludable.
- Tengo Diabetes.
- Tengo enfermedad del corazón o del riñón.

SU ESTILO DE VIDA

- Fumo.
- Apenas hago ejercicio.
- Frecuentemente como cosas saladas, fritas o grasosas.
- Tomo 2 o más bebidas alcohólicas al día.

El nivel de presión arterial se expresa con dos números, la presión sistólica (número de arriba) y la diastólica (número de abajo). Las dos son importantes. Los niveles abajo son una guía no es un diagnóstico. Pregúntele a su médico que niveles son adecuados para usted.

Categoría	Sistólica* (número de arriba)		Diastólica* (número de abajo)
Normal	Menos de 120	Y	Menos de 80
Elevada	120-129	O	Menos de 80
Hipertensión Nivel 1	130-139	O	80-89
Hipertensión Nivel 2	140 o más alto	O	90 o más alto
Crisis Hipertensiva	Mayor de 180	Y/O	Mayor de 120

AZÚCAR EN LA SANGRE

La glucosa es una azúcar que el cuerpo almacena en la sangre para usar como su fuente principal de energía. Si su glucosa está muy alta, usted puede tener diabetes. La diabetes debe tomarse en serio porque puede dar paso a enfermedades del corazón, derrame cerebral, enfermedades del riñón, y hasta ceguera.

¿Estás en riesgo de tener diabetes tipo 2?

SUS DATOS

- Tengo más de 45 años.
- Tengo un padre, una hermana o hermano con diabetes tipo 2.
- Pertenezco a alguno de estas grupos étnicos: afroamericano, hispano, nativo americano, asiático o de las islas del Pacífico.

SU HISTORIAL DE SALUD

- Estoy sobrepeso.
- Desarrollé diabetes durante el embarazo (diabetes gestacional).

SU ESTILO DE VIDA

- No estoy físicamente activo.

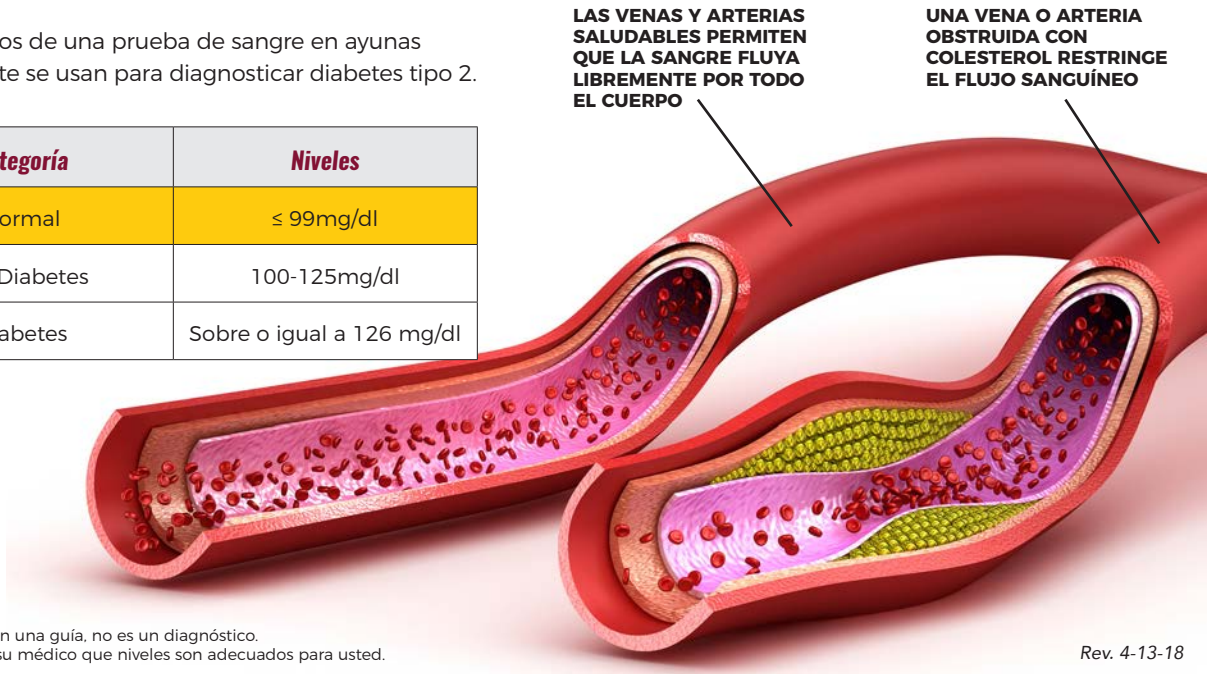
Los resultados de una prueba de sangre en ayunas comúnmente se usan para diagnosticar diabetes tipo 2.

Categoría	Niveles
Normal	≤ 99mg/dl
Pre-Diabetes	100-125mg/dl
Diabetes	Sobre o igual a 126 mg/dl

COLESTEROL

Probablemente el factor de riesgo mejor conocido relacionado con el desarrollo de enfermedades del corazón es el colesterol. El colesterol es un tipo de grasa que es un nutriente esencial para el cuerpo. Sin embargo, demasiado colesterol flotando en nuestra sangre puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares como ataque del corazón y derrame cerebral.

Colesterol Total*	HDL Colesterol Bueno	LDL Colesterol Malo
Menos de 200mg/dl **NIVEL DESEADO**	Mayor de >40mg/dl para hombres o mayor de >50mg/dl para mujeres	Menos de <100 mg/dl o <70 para personas con enfermedades del corazón.
200 a 239mg/dl **LÍMITE SUPERIOR DE LA NORMAL**		
240mg/dl y sobre **COLESTEROL ALTO EN LA SANGRE**		



* Estos niveles son una guía, no es un diagnóstico.
Prequéntele a su médico que niveles son adecuados para usted.

Rev. 4-13-18