



TOME CONTROL DE SU SALUD

Puede tomar pasos para mejorar su salud y su vida:

- Manténgase físicamente activo.
- Evite fumar o vapear
(Para obtener ayuda gratuita para dejar de fumar, llame al 1-855-DEJLO-YA).
- Coma una dieta saludable.
- 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 temas relacionados con la salud así como programas de salud gratuitos en línea.



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

This publication was supported by the Nevada State Division of Public and Behavioral Health through Grant Number 5 NU58DP006538-02-00 from the Centers for Disease Control and Prevention (CDC).



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 conoce sus números, usted puede tomar pasos para reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades del riñón y otras enfermedades crónicas graves.

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 en riesgo de desarrollar alta presión?

SUS FACTORES DE RIESGO

- Tiene más de 60 años.
- Uno de sus padres, hermano o hermana tiene la presión alta o enfermedad del corazón.
- Es afroamericano(a) o hispano(a).

SU HISTORIAL DE SALUD

- Tiene sobrepeso.
- Tiene un nivel de colesterol que no es saludable.
- Tiene diabetes.
- Tiene enfermedad del corazón o del riñón.

SU ESTILO DE VIDA

- Fuma.
- Hace ejercicio con poca frecuencia.
- Con frecuencia consume alimentos salados, fritos o grasosos.
- Consume 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	Menos de 80
Elevada	120-129	Menos de 80
Hipertensión Nivel 1	130-139	80-89
Hipertensión Nivel 2	140 o más alto	90 o más alto
Crisis Hipertensiva	Mayor de 180	Mayor de 120

AZÚCAR EN LA SANGRE

La glucosa es el azúcar que el cuerpo almacena en la sangre para usar como su fuente principal de energía. Si su nivel de glucosa está muy alto, 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.

¿Está en riesgo de tener diabetes tipo 2?

SUS FACTORES DE RIESGO

- Tiene más de 45 años.
- Uno de sus padres, hermanos o hermanas tiene diabetes tipo 2
- Pertenece a alguno de estas grupos étnicos: afroamericano, hispano, nativo americano, asiático o de las islas del Pacífico.

SU HISTORIAL DE SALUD

- Tiene sobrepeso.
- Desarrolló diabetes durante el embarazo (diabetes gestacional).

SU ESTILO DE VIDA

- Hace ejercicio con poca frecuencia.

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

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

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		
200 a 239mg/dl LÍMITE SUPERIOR DE LA NORMAL	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.
240mg/dl y sobre COLESTEROL ALTO EN LA SANGRE		

LAS VENAS Y ARTERIAS SALUDABLES PERMITEN QUE LA SANGRE FLUYA LIBREMENTE POR TODO EL CUERPO

UNA VENA O ARTERIA OBSTRUIDA CON COLESTEROL RESTRINGE EL FLUJO SANGUÍNEO

