Mi información de salud

Presión arterial _____/_____ Colesterol total _____

Estatura _____ Triglicéridos _____

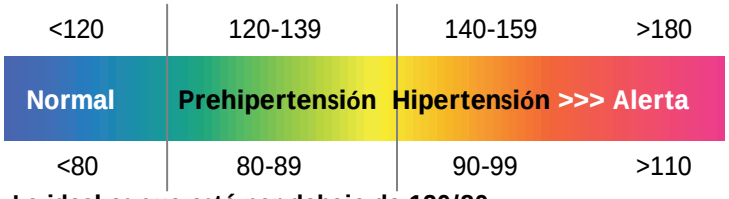
Peso _____ HDL _____

IMC _____ LDL _____

A1C _____ Glucosa _____

Qué significan mis números

Presión arterial



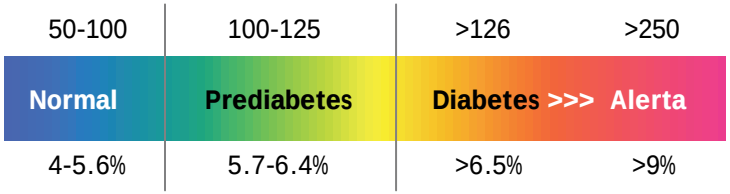
Lo ideal es que esté por debajo de 120/80

1.ª lectura _____/_____

2.ª lectura _____/_____

Promedio _____/_____

Glucosa (azúcar en sangre)

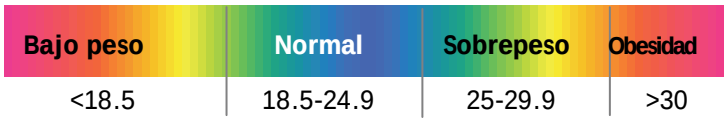


Ayuno (FPG o prueba de glucosa en ayunas)

A1C

Su FPG debe ser menor que 100 y su A1C, menor que 5.7 %

Índice de masa corporal (IMC)



Su IMC debe estar entre 18.5 y 24.9.

Conozca sus valores

Las cardiopatías son la primera causa de muerte en las mujeres, y provocan 1 de cada 3 fallecimientos anuales. ¡Eso equivale a una mujer por minuto!

Las cardiopatías pueden afectar el corazón y todos los vasos sanguíneos que transportan sangre por todo el cuerpo. Cuando se acumula una placa en las paredes de esos vasos, es más difícil que la sangre fluya por ellos. Si se forman coágulos o se desprenden trozos de esa placa, el vaso se puede tapar y por consiguiente la sangre no fluye. Esto puede provocar un ataque cardíaco o un derrame cerebral. Además, hay varios tipos de cardiopatías.

El **90 %** de las mujeres presentan uno o más factores de riesgo de sufrir una cardiopatía.

Se pueden tomar las siguientes medidas para controlar los factores de mayor riesgo y reducir las probabilidades de enfermarse:

- Conocer su presión sanguínea y mantenerla controlada
- Hacer ejercicio con regularidad
- No fumar
- Mantener un peso saludable
- Hacerse análisis de diabetes y mantener controlada el azúcar en sangre
- Conocer los niveles de colesterol y triglicéridos y mantenerlos controlados
- Aumentar el consumo de frutas y verduras

WISEWOMAN es un programa de detección de factores de riesgo de enfermedades crónicas* financiado por los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades y coordinado por el Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de Colorado.

*Nota: Este programa de detección proporciona información que indica si es necesario que consulte a un médico para una posterior evaluación. La presente información no debe ser considerada como un diagnóstico.

Material adaptado del Programa de Control de Cáncer de Utah (UCCP) y del Programa de Control de Cáncer de Mama y de Cuello Uterino de Michigan.

WISEWOMAN

Detección y evaluación integradas para mujeres de todo el país.

Cómo fijarse metas personales

COLORADO
Department of Public Health & Environment

Si usted quiere hacer cambios en su estilo de vida, fije metas adecuadas e inteligentes. Sus metas deben ser:

1. **Específicas:** Piense en qué actividades hará y cuándo o cómo. Sea específica.
2. **Medibles:** ¿Cómo sabrá cuándo llegó a su meta? Determine cuándo y con qué frecuencia medirá sus avances.
3. **Posibles:** Elija una meta que sepa que puede alcanzar; por ejemplo, no intente perder 20 libras en una semana. Recuerde: de a poco y con constancia se gana la carrera.
4. **Realistas:** No elija una meta demasiado difícil. ¿Es realista decidir "caminar 60 minutos los 7 días de la semana"? ¿Qué pasa si se tiene que quedar trabajando hasta tarde o si llueve?
5. **Con plazo:** Póngase un plazo: ¿Usted quiere alcanzar su meta la semana que viene o dentro de tres meses? Fijarse un plazo la ayudará a ponerse en acción.

Estas son mis metas…

Meta 1	
Meta 2	
Meta 3	

Mi plan

Actividades	Fecha
Firma	**Fecha**