

Otros factores de riesgo

Antecedentes personales de presión arterial alta

Si se le ha informado que tiene presión arterial alta, una de las cosas más importantes que puede hacer por su salud es mantener su presión bajo control. Puede mantenerla bajo control tomando su medicina en la forma en que lo indicó su médico.

Antecedentes personales de diabetes

Si tiene diabetes, tiene un mayor riesgo de tener una enfermedad coronaria. Es importante mantener su diabetes bajo control. Puede mantenerla bajo control comiendo alimentos saludables y haciendo actividad física.

Antecedentes personales de infartos o apoplejías

Si ha tenido infartos o apoplejías, tiene un mayor riesgo de que vuelva a suceder. No puede cambiar lo que sucedió en el pasado, pero puede proteger su cuerpo de futuros problemas. Comience por comer sano y hacer actividad física.

Antecedentes familiares de infartos o apoplejías

Solo por tener antecedentes familiares de infartos o apoplejías no significa que tendrá una. Pero sí lo pone en un riesgo mayor. Puede disminuir el riesgo llevando un estilo de vida saludable.

Antecedentes familiares de diabetes

Si su madre, padre, hermano, hermana, hijo o hija tienen diabetes, usted tiene un mayor riesgo de tener diabetes. Tomó un paso importante al cuidar mejor su salud realizándose pruebas hoy.

Inactividad física

Si no está activo la mayoría de los días de la semana, tiene mayor riesgo de tener muchas enfermedades crónicas. Para disminuir el riesgo, intente hacer 150 minutos de actividad física moderada por semana o 75 minutos de actividad vigorosa por semana.

Fumar

Si fuma cigarrillos, tiene mucho mayor riesgo de tener enfermedades coronarias o cáncer de pulmón. Dejar de fumar es una de las cosas más importantes que puede hacer para mejorar su salud.

Humo de segunda mano

Los no fumadores que respiran el humo de otras personas (humo de segunda mano) absorben nicotina y químicos tóxicos al igual que los fumadores. Cuanto más humo de segunda mano respire, más daño le hará a sus pulmones y su corazón.

Su edad

Cuando cumple 45, su riesgo de tener diabetes aumenta. Cuando llega a los 55, su riesgo de tener enfermedades aumenta. No puede cambiar su edad. Pero puede cuidar su cuerpo y hacerlo lo más saludable posible.

Información de salud en la web

Asociación Americana de Diabetes: Diabetes.org

Go Red for Women: GoRedForWomen.org

Choose My Plate: MyPlate.gov

Asociación Americana del Pulmón: lung.org

Smoke Free Women: women.smokefree.gov

Línea de tabaco Quitline de Michigan: Michigan.quitlogix.org

Million Hearts: millionhearts.hhs.gov

Recursos de salud mental: amhsa.gov

El programa WISEWOMAN es un programa de controles* de factores de riesgo de enfermedades crónicas financiado por los Centros de Control y Prevención de Enfermedades.

*Nota: Este programa de controles proporciona información que indica si usted necesita ver a un prestador de salud para una nueva evaluación. Esta información no debería considerarse un diagnóstico.

Mi información de salud



Mi Salud.
Mi Vida.

Nombre _____

Fecha _____

Índice de masa corporal (BMI)

El BMI es una medida de su peso comparada con su altura. Si su BMI es de 25 o mayor, podría tener más riesgo de diabetes o enfermedades cardiovasculares.

Su altura es _____

Su peso es _____

Su BMI es _____

Su BMI debería estar entre 18,5 y 24,9

Presión arterial

La presión arterial es la fuerza de su sangre presionando las paredes de sus arterias. La presión arterial alta a menudo no tiene síntomas. Si tiene una lectura con valores altos, con el tiempo hay más posibilidades de que pueda desarrollar presión arterial alta. Hágase controles frecuentes.

Hoy su presión arterial es:

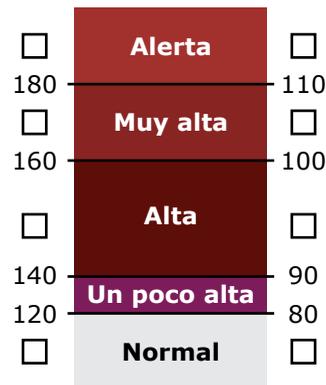
Primera lectura _____ / _____

Segunda lectura _____ / _____

Promedio _____ / _____

Su presión arterial debería ser más baja que 120/80

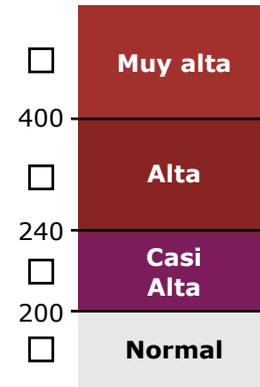
Número mayor Número menor



Colesterol total

El colesterol es una sustancia grasa que produce su cuerpo. También puede encontrarlo en alimentos provenientes de animales, como la carne, los huevos y el queso. Este número debe ser tan **bajo** como sea posible.

Hoy su colesterol **Total** es _____ mg/dL



Colesterol HDL

El colesterol HDL es el colesterol "bueno". Ayuda a que su cuerpo se libere del colesterol "malo". Este número debe ser tan **alto** como sea posible.

Su resultado de colesterol **HDL** es _____ mg/dL

El colesterol HDL debería ser mayor de 40

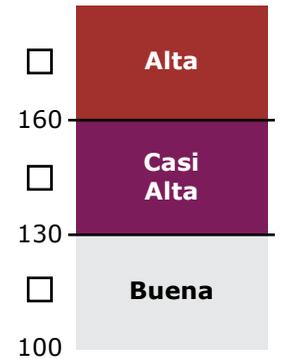


Colesterol LDL

El colesterol LDL es el colesterol "malo". Este número debe ser tan **bajo** como sea posible.

Su resultado de colesterol **LDL** es _____ mg/dL

Su colesterol LDL debería ser menor a 130

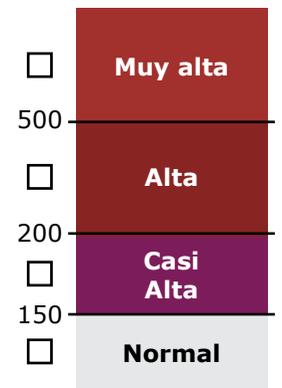


Triglicéridos

Los triglicéridos son un tipo de grasa (lípidos) que se encuentra en su sangre. También puede encontrarlos en los alimentos que come. Este número debe ser tan **bajo** como sea posible.

Sus **Triglicéridos** son _____ mg/dL

Sus Triglicéridos deberían ser menores a 150



Hemoglobina A1c

Hoy realizamos pruebas de su hemoglobina A1c. La A1c nos dice su glucosa en sangre promedio (azúcar) durante los últimos 2-3 meses.

Hoy su A1c es _____ %

Si tiene diabetes, su A1c debería ser menor del 7%