

Otros factores de riesgo

Antecedentes personales de presión arterial alta

Si se le informó que tiene presión arterial alta, una de las cosas más importantes que puede hacer por su salud es mantener su presión arterial bajo control. Puede mantenerla bajo control tomando sus medicamentos tal y como se los recetó su médico.

Antecedentes personales de diabetes

Si tiene diabetes, tiene un mayor riesgo de padecer enfermedad del corazón. Es importante mantener la diabetes bajo control. Puede mantenerla bajo control si consume alimentos sanos y lleva una vida físicamente activa.

Antecedentes personales de ataque cardíaco o accidente cerebrovascular

Si ha tenido un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular, tiene un mayor riesgo de que esto vuelva a sucederle. No puede cambiar lo que ocurrió en el pasado, pero sí puede proteger a su cuerpo de futuros problemas. Empiece por alimentarse en forma saludable y mantener una vida físicamente activa.

Antecedentes familiares de ataque cardíaco o accidente cerebrovascular

El solo hecho de que tenga antecedentes familiares de ataque cardíaco o accidente cerebrovascular no significa que usted vaya a tenerlos. Pero sí lo enfrentan a un mayor riesgo. Puede disminuir ese riesgo si lleva un estilo de vida saludable.

Antecedentes familiares de diabetes

Si su madre, su padre, su hermano, su hermana o su hijo o hija tiene diabetes, usted tiene un mayor riesgo de sufrir diabetes. Puede dar un paso importante si cuida mejor de su salud y se somete a un examen de diagnóstico hoy mismo.

Inactividad física

Las personas que no fuman, pero que inhalan el humo de otra persona (humo de segunda mano), absorben nicotina y sustancias químicas tóxicas del mismo modo que los fumadores. Cuanto más humo de segunda mano inhale, más daño le hará a los pulmones y al corazón.

Hábito de fumar cigarrillos

Si fuma cigarrillos, tiene un riesgo mucho mayor de sufrir enfermedad del corazón y cáncer de pulmón. Dejar de fumar es una de las cosas más importantes que puede hacer para mejorar su salud.

Humo de segunda mano

Las personas que no fuman, pero que inhalan el humo de otra persona (humo de segunda mano), absorben nicotina y sustancias químicas tóxicas del mismo modo que los fumadores. Cuanto más humo de segunda mano inhale, más daño le hará a los pulmones y al corazón.

Su edad

Al cumplir 45 años, el riesgo de diabetes aumenta. Al cumplir 55 años, el riesgo de enfermedad del corazón aumenta. La edad no se puede cambiar. Pero sí podemos cuidar nuestro cuerpo y mantenerlo en un estado lo más saludable posible.

Información de salud en Internet

- ♥ Asociación Americana de Diabetes: www.Diabetes.org
- ♥ Go Red for Women: www.GoRedForWomen.org
- ♥ Choose My Plate: www.ChooseMyPlate.gov
- ♥ Asociación Americana del Pulmón: www.lung.org
- ♥ Smoke Free Women: women.smokefree.gov
- ♥ Línea de ayuda para dejar de fumar de Michigan (Michigan Tobacco Quitline): Michigan.quitlogix.org
- ♥ Million Hearts: millionhearts.hhs.gov
- ♥ Recursos de Salud Mental: www.samhsa.gov

El Programa WISEWOMAN es un programa de detección de factores de riesgo de enfermedades crónicas* fundado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

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



Mi información de salud

Nombre _____

Fecha _____

Índice de masa corporal (IMC)

El IMC es una medida de su peso comparada con su estatura. Si su IMC es de 25 o más, podría estar ante un mayor riesgo de sufrir diabetes o enfermedad cardiovascular.

Su estatura es _____ Su peso es _____

Su IMC es _____

Presión arterial

La presión arterial es la fuerza de la sangre que empuja contra las paredes de las arterias. La presión arterial alta en general no causa síntomas. Si tuvo una medición dentro del rango de valores altos, con el tiempo, es probable que pueda desarrollar presión arterial alta. Contrólesela con frecuencia.

Hoy su presión arterial es:

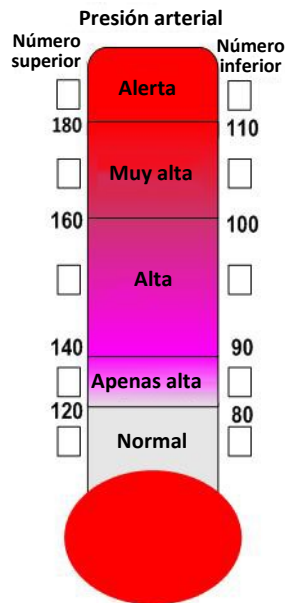
1.ª medición _____/_____

2.ª medición _____/_____

Promedio _____/_____

Es conveniente que su presión arterial sea inferior a 120/80

Es conveniente que su IMC sea entre 18.5 y 24.9



Colesterol total

El colesterol es una sustancia grasa que genera el cuerpo. También se encuentra presente en alimentos de origen animal, como la carne, los huevos y el queso. Es conveniente que este valor sea lo más **bajo** posible.

Hoy su colesterol **total** es _____mg/dL

Es conveniente que su colesterol total sea inferior a 200



Colesterol HDL

El colesterol HDL es el colesterol "bueno". Ayuda al cuerpo a deshacerse del colesterol "malo". Es conveniente que este valor sea lo más **alto** posible.

Su resultado de colesterol **HDL** es _____mg/dl

Es conveniente que su colesterol HDL sea de 40 o más

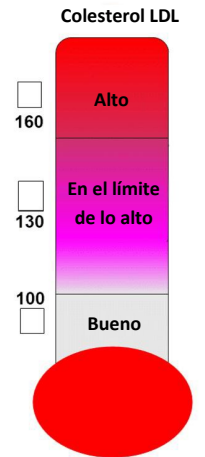


Colesterol LDL

El colesterol LDL es el colesterol "malo". Es conveniente que este valor sea lo más **bajo** posible.

Su resultado de colesterol **LDL** es _____mg/dl

Es conveniente que su colesterol LDL sea inferior a 130



Triglicéridos



Los triglicéridos son un tipo de grasa (lípidos) presentes en la sangre. También se encuentran en los alimentos que consumimos. Es conveniente que este valor sea lo más **bajo** posible.

Su valor de **triglicéridos** es _____mg/dl

Es conveniente que su valor de triglicéridos sea inferior a 150

Hemoglobina A1c

Hoy analizamos su hemoglobina A1c. La A1c nos indica su promedio de glucosa en sangre (azúcar) durante los últimos 2 a 3 meses.

Hoy su valor de A1c es _____%

Si tiene diabetes, es conveniente que su valor de A1c sea inferior al 7 %