



Índice de masa corporal (IMC)

El índice de masa corporal o IMC es una medida de la grasa corporal determinada según el peso y la altura. En la mayoría de las personas, cuanto más alto sea el IMC, mayores serán los problemas de salud. Un IMC alto puede aumentar el riesgo de enfermedades crónicas, como diabetes o enfermedad cardíaca.

Qué significan los valores del IMC

Menos de 18.5	Peso por debajo de lo normal
Entre 18.5 y 24.9	Peso saludable
Entre 25 y 29.9	Sobrepeso
Más de 30	Obesidad

IMC

Fecha de control:

___ / ___ / ___

Medición: _____

Médico: _____



Prueba A1c: Azúcar en sangre

La prueba A1c mide el nivel de azúcar en sangre durante los últimos tres meses. Es la mejor manera de saber si sus niveles de azúcar en sangre están bajo control. Un nivel elevado de azúcar en sangre aumenta el riesgo de diabetes y otros problemas graves, como enfermedades cardíacas o derrames cerebrales.

Porcentaje de A1c

Menos de 5.7	Normal
Entre 5.7 y 6.4	Prediabetes
Más de 6.5	Diabetes

Prueba A1c

Fecha de control:

___ / ___ / ___

Porcentaje de A1c: _____

Médico: _____



¿Quiere dejar de fumar?

Llame a Kick It California al número gratuito 800-300-8086.



Servicios al Afiliado

¿Necesita ayuda y apoyo con sus beneficios? Llame a Servicios al Afiliado, al **888-893-1569 (TTY: 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. La llamada es gratuita.



Educación para la salud

Para obtener más información, llame sin costo a la Línea de Información sobre Educación para la Salud al **800-804-6074 (TTY: 711)** de lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 5:00 p. m., excepto los fines de semana y los días feriados.

Esta información no debe reemplazar la atención médica profesional. Siga siempre las instrucciones de su proveedor de atención de salud. Los programas y los servicios están sujetos a cambios.

BRO038716SO02 (3/22)

¡Conozca Sus Valores!

CONOCER LOS VALORES DE LA SALUD ES FUNDAMENTAL PARA UNA VIDA SALUDABLE



Colesterol

El colesterol es una sustancia similar a la grasa que el cuerpo produce para poder funcionar.

Hay dos tipos de colesterol:

LDL es el colesterol “malo” que puede bloquear el flujo de sangre hacia el corazón. Esto puede provocar ataques cardíacos, derrames cerebrales o, incluso, muerte.

HDL es el colesterol “bueno” que ayuda a disminuir el riesgo de enfermedad cardíaca.

Niveles de colesterol LDL (“malo”) (mg/dL)	
Menos de 100	Nivel seguro Es el nivel ideal.
Entre 100 y 129	Por encima del nivel seguro Tiene mayor riesgo de enfermedad cardíaca.
Entre 130 y 159	Nivel bastante alto Hable con su médico sobre las distintas maneras para bajar el colesterol.
Más de 160	Nivel alto Hable con su médico sobre las pruebas y opciones de tratamiento. Pídale al médico que le repita la prueba en dos meses.

Niveles de colesterol HDL (“bueno”) (mg/dL)	
Más de 60	Nivel seguro Este nivel puede evitar la enfermedad cardíaca.
Menos de 40	Nivel de riesgo En este nivel, tiene riesgo de enfermedad cardíaca.



Colesterol

Un nivel de colesterol total por debajo de 200 es un nivel saludable en la mayoría de los casos.

Fecha de control: _____ / _____ / _____

Nivel de LDL: _____ Nivel de HDL: _____ Colesterol total: _____

Médico: _____

Presión arterial

La prueba de presión arterial incluye dos números. La presión arterial **sistólica** es la presión que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. La presión arterial **diastólica** es la presión que se mide cuando el corazón está en reposo entre latidos. La presión arterial alta o hipertensión aumenta su riesgo de desarrollar enfermedad cardíaca.

Categoría	Sistólica mmHg (número de arriba)	Diastólica mmHg (número de abajo)
Normal	Menos de 120 y	menos de 80
Elevada	Entre 120 y 129 o	menos de 80
Alta (hipertensión en etapa 1)	Entre 130 y 139 o	entre 80 y 89
Alta (hipertensión en etapa 2)	140 o más o	90 o más
Crisis hipertensiva (llame a su médico de inmediato)	Más de 180 o	más de 120

Presión arterial

El número de arriba es la lectura sistólica. El número de abajo es la lectura diastólica.

**Sistólica
(mmHg)**

**Diastólica
(mmHg)**

Fecha de control:

____ / ____ / ____

Medición: _____

Médico: _____

