

¡Dirija su camino hacia una vida más saludable conociendo sus números!



Cuando sepa sus números, puede trabajar con su médico para ajustar su dieta, plan de ejercicio y cualquier medicamento.

¿Necesita ayuda para encontrar un médico o programar una cita?
 ¡Servicios de Compromiso al Miembro está aquí para ayudar!
 Llámenos al 1.800.859.9889, de Lunes a Viernes de 8:00 a.m. a 6:00 p.m. Si es sordo o tiene problemas de audición, llame al 711.

Use sus números para hablar con su médico sobre cualquier riesgo de salud que pueda tener.

**¿Necesita hacer algún cambio en su estilo de vida o medicamentos?
 ¿Debería seguir haciendo lo que estás haciendo?
 ¡Conozca sus números para tener una vida más saludable!
 Siempre conozca sus números para que pueda estar lo más saludable posible.**

Lleve un registro de sus números y traiga esta tarjeta con usted para que pueda hablar con su médico acerca de cuándo debe volver a revisarlos.

 Corte a lo largo de esta línea, luego doble a lo largo de las líneas rojas para que quepan en su billetera.

PRUEBAS DE SALUD IMPORTANTES	NÚMEROS IMPORTANTES DE LOS QUE HABLAR*	MIS NÚMEROS	FECHA DE VERIFICACIÓN:	FECHA PARA VOLVER A VERIFICA:
Colesterol total (mg/dL)	Valores objetivos de colesterol total (CT): • 75-169 mg/dL para personas menores de 20 años • 100-199 mg/dL para esos mayores de 21 años			
Colesterol LDL "malo" (mg/dL)	Valores objetivos de lipoproteínas de baja densidad (colesterol LDL): • Menos de 100 mg/dL para pacientes de alto riesgo (por ejemplo: algunos pacientes que tienen diabetes o múltiples factores de riesgo de enfermedad cardíaca) • Menos de 130 mg/dL de lo contrario			
Colesterol HDL "bueno" (mg/dL)	Valor objetivo de lipoproteína de alta densidad (HDL): • Más de 45 mg/dl (cuanto más alto, mejor)			
Triglicéridos (mg/dL)	Normal: menos de 150			
Presión arterial (mmHg)	Normal :<120/<80 Elevado 120-129/<80 Etapa 1 HTN 130-139/80-89 Etapa 2 HTA >140/>90			
Frecuencia cardíaca en reposo (latidos/min.)	Normal: 60-100			
Glucosa en la sangre en ayuno (mg/dL)	Normal: under 100 Prediabetes: 100-125 Diabetes: 126 y más			
Índice de masa corporal (kg/m2)	Normal: 18.5-24.9			

*Asegúrese de hablar con su médico sobre su historial de salud personal y los números adecuados para usted.

Estatura:

Peso:

Tipo de Sangre:

Referencias:

- <https://www.cdc.gov/bloodpressure/about.htm>
- <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/all-publications-and-resources/atp-iii-glance-quick-desk-reference>
- <https://medlineplus.gov/ency/article/003399.htm>
- <https://www.diabetes.org/diabetes/a1c/diagnosis>