

¡Controle su camino hacia mejor salud conociendo sus números!



Cuando conoce sus números, puede trabajar con su médico para ajustar su dieta, ejercicios y cualquier medicamento.

¿Necesita ayuda para encontrar un médico o concertar una cita?
 ¿Servicios a Miembros está aquí para ayudarle! Por favor llámenos al 1.800.859.9889, de lunes a viernes, 8:00 a.m. a 6:00 p.m. Si usted es sordo(a) o con dificultad auditiva, por favor llame al 711.

Use sus números para hablar con su médico sobre cualesquier riesgos de salud que tenga.

¿Necesita hacer algunos cambios de su estilo de vida o medicamentos? ¿Debe seguir haciendo lo que está



¡Conozca sus números para mejor salud!

Siempre conozca sus números para poder estar lo más saludable posible.

Lleve el control

de sus números y lleve esta tarjeta consigo para poder hablar con su médico sobre cuándo debe hacer que se chequen otra vez.

 Recorte en esta línea, entonces doble para caber en su cartera.

PRUEBAS DE SALUD IMPORTANTES	NÚMEROS IMPORTANTES PARA DISCUTIR CON SU MÉDICO*	MIS NÚMEROS	
		Fecha revisado:	Fecha para volver a revisar:
Colesterol total (mg/dL)	Normal: menos de 200		
LDL colesterol "malo" (mg/dL)	Normal: 100-129 Fronterizo: 130-159 Alto: 160-189 Muy alto: más de 190		
HDL colesterol "bueno" (mg/dL)	Mujeres - normal: más de 50 Hombres - normal: más de 40		
Triglicéridos (mg/dL)	Normal: menos de 150		
Presión arterial (mm Hg)	Normal: menos de 120/80 Pre-hipertensión: entre 120-139/80-89 Hipertensión: 140/90 ó más		
Ritmo cardíaco en descanso (beats/min.)	Normal: 60-100		
Glucemia en ayunas (mg/dL)	Normal: menos de 100 Prediabetes: 100-125 Diabetes: 126 en adelante		
Índice de masa corporal (kg/m ²)	Normal: 18.5-24.9		
*Asegúrese de hablar con su médico acerca de su historial de salud personal y los números que son adecuados para usted.		altura: _____	peso: _____ grupo sanguíneo: _____