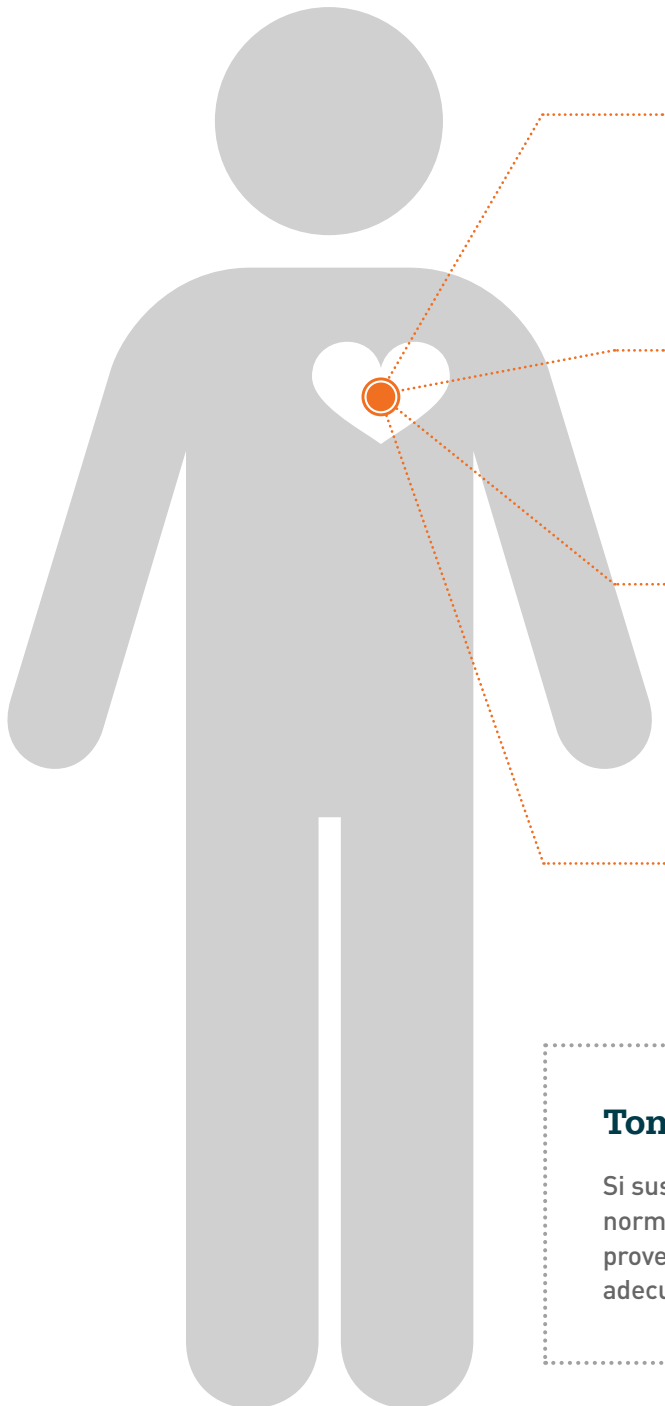


# Cuídese el corazón



¿Cómo está su salud cardíaca? Su médico puede averiguar más sobre su corazón con pruebas de detección recomendadas para la presión de la sangre, el colesterol, el nivel de azúcar en la sangre y el peso corporal. También es importante que usted comprenda lo que significan esos números y cómo hacer para mejorar su salud.



## Conozca los números de su salud cardíaca



### Presión de la sangre

- Menos de 120/80 mmHg
- La presión de la sangre es la fuerza de la sangre contra las arterias cuando el corazón late y reposa.



### Colesterol total

- Menos de 180 mg/dL
- El colesterol es una sustancia cerosa que se encuentra en las grasas (los lípidos) de la sangre.



### Azúcar en la sangre

- Nivel de glucosa en ayunas menor de 100 mg/dL
- La cantidad de azúcar (glucosa) en la sangre es un marcador de la diabetes. Un nivel alto de azúcar en la sangre puede dañar las arterias con el tiempo y aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca.



### Peso corporal

- Índice de masa corporal (BMI) de 18.6 a 24.9
- El BMI es una medición de la grasa corporal basada en la estatura y el peso de hombres, mujeres y niños.

## Tome medidas



Si sus números están altos, puede tomar parte activa para normalizar el rango de sus niveles. Siga las instrucciones de su proveedor de atención médica, incluyendo las de ejercitarse, comer adecuadamente y tomar sus medicamentos como se hayan recetado.