

¡CONOZCA SUS NÚMEROS!

Hay algunos números importantes que usted necesita saber para ser un buen abogado de su propia salud y tomar la responsabilidad de su bienestar. Los números críticos que usted debe saber son: colesterol total, HDL (colesterol bueno), LDL (colesterol malo), triglicéridos, glucosa en la sangre, presión arterial, y BMI (índice de masa del cuerpo).

♥ **El Colesterol Total** es una sustancia parecida a la grasa contenida en su sangre. Si hay demasiado colesterol en su sangre, este se puede concentrar en las paredes de sus arterias. Con el tiempo, esta concentración estrecha sus arterias, reduciendo el flujo de sangre y la entrada de oxígeno a su corazón. Si el suministro de sangre a la parte de su corazón es completamente cortado por un bloqueo, el resultado es un ataque al corazón.

Objetivo: < 200 mg/dL
Límite: 200 - 239 mg/dL
Alto: 240 mg/dL y más

El colesterol alto de la sangre no causa ningún síntoma. Por eso es importante **conocer sus números**.

♥ **El Colesterol HDL** es llamado "colesterol bueno" porque el HDL ayuda a que el colesterol no se concentre en sus arterias. Se considera que un nivel alto de HDL protege contra las enfermedades del corazón.

Objetivo: 60 mg/dL y más
Bajo: < 40 mg/dL para hombres
< 50 mg/dL para mujeres

Niveles bajos de HDL no causan ningún síntoma. Por eso es importante **conocer sus números**.

♥ **El Colesterol LDL** es llamado "colesterol malo" porque el LDL es la principal fuente de concentración de colesterol y de bloqueo en sus arterias.

Objetivo: < 100 mg/dL
Cerca al objetivo: 100 - 129 mg/dL
Límite: 130 - 159 mg/dL
Alto: 160 - 189 mg/dL
Muy alto: 190 mg/dL y más

Niveles altos de LDL no causan ningún síntoma. Por eso es importante **conocer sus números**.

♥ **Los Triglicéridos** son el tipo más común de grasa en su cuerpo. Muchas personas quienes tienen enfermedades del corazón o diabetes tienen un nivel alto de colesterol por ayuno. Un nivel alto de triglicéridos combinado con colesterol HDL bajo o colesterol LDL alto puede acelerar el desarrollo de enfermedades del corazón.

Objetivo: < 150 mg/dL
Límite: 150 - 199 mg/dL
Alto: 200 - 499 mg/dL
Muy alto: 500 mg/dL y más

Triglicéridos altos no causan ningún síntoma. Por eso es importante **conocer sus números**.

♥ **La Glucosa en la Sangre** es una medida del azúcar en su sangre. Si su glucosa de la sangre es demasiado alta, usted puede tener diabetes. Los síntomas de la diabetes incluyen la micción frecuente, el hambre o la sed extrema, la pérdida inusual de peso, y la visión borrosa. Dejarla de tratar, la diabetes puede conducir a enfermedades del corazón, ceguera y enfermedad del riñón.

Objetivo (ayuno): <100 mg/dL
Afectado (ayuno)*: 100 - 125 mg/dL

*Su proveedor de asistencia médica puede ordenar análisis de sangre adicionales.

♥ **La Presión Arterial** es una medida de la cantidad de fuerza que necesita su corazón para mover la sangre a través de su cuerpo. La presión arterial alta (o "hipertensión") aumenta el riesgo de ataque al corazón, daños al cerebro (parálisis), y enfermedad del riñón.

Objetivo: < 120/80
(leído como 120 sobre de 80)
Pre-hipertensión: 120-139/80-89
Alto: 140/90 y más

La hipertensión puede no causar ningún síntoma. Por eso es importante **conocer sus números**.

♥ **BMI (Índice de masa del cuerpo)** es una medida de su peso con relación a su altura, tomando como factor la cantidad de grasa que usted tiene en el cuerpo. La gente con exceso de grasa en el cuerpo tiene mayor riesgo de enfermedades al corazón y diabetes, entre otros problemas de salud.

Objetivo: Menos que 25
Sobrepeso: 25 - 29.9
Obese: 30 y más

Tenga cuidado de usted mismo y tome control de su salud para una mejor vida:

Cuidase asi mismo... ¡Tome control de su salud!

- ♥ Controle su peso
- ♥ Esté más activo físicamente
- ♥ Coma una dieta sana
- ♥ Conozca sus números

SIGA (observe) SUS NÚMEROS

El primer paso para una vida sana es poder determinar su riesgo. Hable con su proveedor de asistencia médica sobre análisis de sangre, presión arterial y el índice de masa del cuerpo (BMI por sus siglas en inglés). Esta información puede ser obtenida durante un examen físico de rutina. El siguiente paso es determinar si cualquiera de los resultados está en la categoría de límite o de alto riesgo. De ser así, su proveedor de asistencia médica puede ayudarle a determinar los pasos que usted puede tomar para tratar cualquier problema. Guarde un registro escrito de sus resultados de modo que usted pueda seguir fácilmente cambios con el tiempo. Estos pasos simples le ayudarán a identificar los problemas, tomar medidas y reducir el riesgo de una enfermedad crónica.

La Primera Acción Que Planeo Hacer es:

- Hacer Una Cita Para Ver a Mi Proveedor de Asistencia Médica
- Dejar de Fumar
- Perder 5 Libras
- Comer Menos Grasa
- Aumentar la Cantidad de Frutas y Verduras Que Como Cada Día
- Ser Más Activo Físicamente

Para Más Información, Visite
www.westchestergov.com/Health
 O llame al (914)813-5000

Sign-up at subscribe.westchestergov.com



Security & Emergency Bulletins | Consumer News | Health Alerts
 Senior Programs | Parks & Recreation Info | General County News

♥ VIGILE SUS NÚMEROS ♥	BMI	<25					
	PRESIÓN ARTERIAL	120/80					
	GLUCOSA EN LA SANGRE-	<100					
	TRIGLYCÉRIDOS	<150					
	LDL COLESTEROL	<100					
	HDL COLESTEROL	≥ 60					
	COLESTEROLTOT TOTAL	<200					
	Fecha						

Westchester
 Andrew J. Spano, Westchester County Executive
 County Board of Legislators

Westchester County presents . . .

BE FIT

WESTCHESTER

Cuidase Asi Mismo...

CONOZCA SUS NÚMEROS

Department of Health
 Joshua Lipsman, M.D., J.D., M.P.H.