



Sepa Sus Números

life  beats

Apodérese de su salud! Sepa sus Números!

Vivimos nuestra vida aprendiéndonos números importantes



Pero se sabe los números de salud?

Presión Arterial

Colesterol

Glucosa

BMI (Índice de masa corporal)

¿Qué es presión arterial?

- La presión arterial es la fuerza que se ejerce en las paredes de las arterias .
- Factores incontrolables que pueden afectarla:
 - Herencia, edad, genero, raza.
- Presión arterial también puede ser afectada por:
 - Peso, fumar, ejercitarse, estrés.
- La presión arterial se mide con dos números:
 - Presión Sistólica (el número más alto o el de arriba)
 - Presión Diastólica (el número más bajo o el de abajo)

Meta: Menos de 120/80 mm Hg



¿Qué es presión arterial alta?

¿Cuáles son las consecuencias?

- Presión arterial alta es cuando la fuerza que se ejerce en las paredes de las arterias es muy fuerte.
- La presión arterial alta ocurre cuando los vasos sanguíneos se vuelven muy reducidos o rígidos, forzando al corazón a que bombee más fuerte para llevar la sangre al cuerpo.
- Cuando la presión arterial se mantiene alta, pone un esfuerzo innecesario en el corazón y en los vasos sanguíneos, y así puede llevar a padecer:
 - Accidente Cerebrovascular
 - Daños a vasos sanguíneos
 - Paro cardiaco
 - Insuficiencia Cardiaca
 - Insuficiencia Renal



¿Cómo puede mantener una presión arterial saludable?

Para disminuir o mantener una presión arterial saludable :

- Tenga una dieta nutritiva baja en calorías
- Mantenga un peso ideal
- Ejercítese regularmente
- Reduzca su nivel de estrés
- Deje de fumar
- Siga los consejos de su médico; Tómese las medicinas



¿Qué es el colesterol?

- El colesterol es la sustancia grasa (lípidos) que es parte importante del revestimiento exterior (membrana) de las células en el cuerpo
- El colesterol también se encuentra en la sangre y se origina de dos fuentes importantes:
 - Consumo lácteo
 - Producción del Hígado
- El colesterol alto en frecuencia puede llevar a que los depósitos grasos en los vasos sanguíneos se endurezcan, lo que aumenta el riesgo de ataque al corazón o un derrame cerebral



Colesterol alto – Factores de Riesgo y Control

Factores de Riesgo en Colesterol alto Incluye:

- Fumar, Obesidad, Mala Dieta, Falta de Ejercicio, Presión Arterial alta, Diabetes, Historia Familiar (herencia) of Enfermedades del Corazón

Para controlar el colesterol alto:

- Tenga una dieta nutritiva baja en calorías
- Ejercítese regularmente
- Mantenga un peso ideal
- Siga los consejos de su médico; Tómese las medicinas

El colesterol se mide con una prueba sanguínea. Haga estos números sus metas:

- **Colesterol Total menos de 200 mg/dl**
- **LDL (colesterol dañino) < 130 mg/dl**
- **HDL (colesterol benigno) > 40 mg/dl**

Nivel de Glucosa– ¿Qué significa?

Los altos niveles de Glucosa pueden indicar Diabetes

- La diabetes es una enfermedad progresiva en la cual su cuerpo no produce suficiente insulina o no responde apropiadamente a esta.

Las consecuencias de una diabetes incontrolada son:

- Enfermedades de corazón o ataque cerebral
- Ceguera en adultos
- En la etapa final enfermedad renal que requiere diálisis.

El nivel de glucosa se mide con una prueba sanguínea

Meta: Disminuya su consumo de Glucosa < 100 mg/dl

Controlar sus niveles de glucosa

Para disminuir o mantener su nivel de glucosa saludable:

- Tenga una dieta [Libre de Diabetes](#)
- Mantenga un peso ideal
- Ejercítese regularmente
- Siga los consejos de su médico;
Tómese las medicinas



Índice de Masa Corporal (BMI)

- Como ha visto en esta presentación, mantener un peso saludable es importante. Estar consiente de su Índice de Masa Corporal lo ayudara a determinar si lo esta haciendo.
- BMI es un índice para evaluar el sobrepeso y bajo peso, se obtiene dividiendo el peso corporal en kilogramos por la altura en metros al cuadrado.
 - [Dele clic aquí](#) para obtener una herramienta que le puede ayudar a calcularlo.
- Algunos consejos para mantener un BMI saludable son:
 - Ejercítese
 - Tenga una dieta nutritiva baja en calorías
 - Mantenga Metas Realísticas
 - Consulte con su médico antes de empezar cualquier plan de acondicionamiento físico
- **Meta: BMI 18.5 – 24.9**

¿Por qué debe saber sus números?

Todos pueden encontrar una buena razón para saber sus números. ¿Cuál es la suya?



Programe el examen de salud hoy!

- Programe exámenes de salud rutinariamente para que pueda hablar de los números con su médico y administrar activamente su salud.

Revisa las Señales

análisis de prevención



¿QUÉ PUEDE PASAR?

¿QUÉ PRECAUCIONES DEBO TOMAR?

¿PUEDO HACER EL TRABAJO CON SEGURIDAD?

Objetivo – Empezar y poder terminar

- Presentation provided by TakeCare Health Systems