

Índice de masa corporal (BMI)

El índice de masa corporal (por sus siglas en inglés, BMI) es una medida de la grasa corporal que se basa en el peso y la estatura. Para la mayoría de las personas, cuanto más alto sea su BMI, menos saludable se encontrará usted y mayor será su riesgo de padecer enfermedades crónicas, como diabetes o enfermedades cardíacas.

Qué significa el valor de su BMI	
Menos de 18.5	De bajo peso
18.5-24.9	De peso saludable
25-29.9	Con sobrepeso
30-39.9	Obeso
Más de 40	Sumamente obeso

BMI

Fecha en que se controló:

____ / ____ / ____

Valor: _____

Fecha en que se controló:

____ / ____ / ____

Valor: _____

Médico: _____



A1C – niveles de azúcar en sangre

Una prueba de A1C mide sus niveles de azúcar en sangre durante los últimos tres meses. Es la mejor manera de saber si sus niveles de azúcar en sangre están bajo control. Los niveles altos de azúcar en sangre aumentan su riesgo de padecer diabetes y otros problemas graves, como enfermedades cardíacas o derrame cerebral.

Porcentaje de A1C	
6-7%	Nivel óptimo
8-9%	Nivel moderado
10%+	Nivel deficiente

A1C

Porcentaje de A1C: _____

Fecha en que se controló:

____ / ____ / ____

Médico: _____

Cómo ayudamos a nuestros afiliados a mantenerse saludables

En CalViva Health, sabemos que la elección de un estilo de vida saludable es importante para su bienestar y el de su familia. Es por eso que hemos sido una compañía líder en programas de bienestar durante más de 30 años.

Para obtener más información sobre educación para la salud

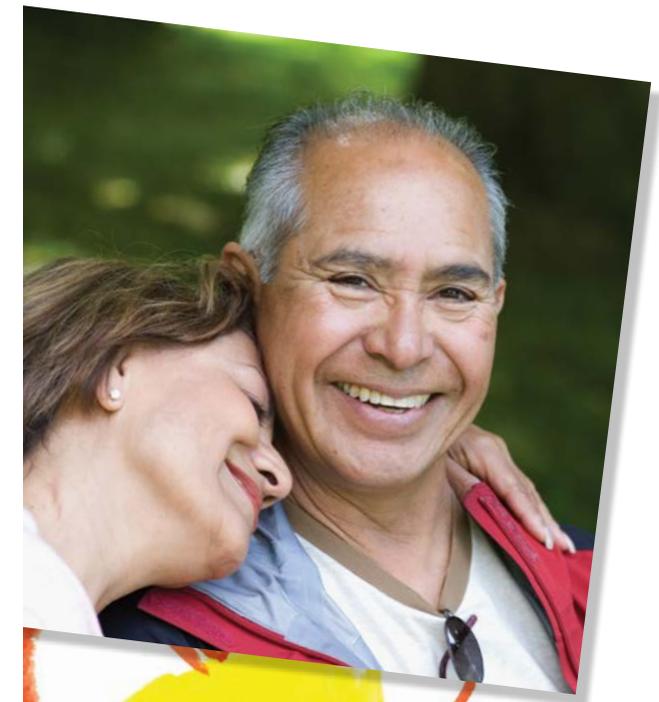
Si es afiliado a CalViva Health:

Para obtener más información, llame al **1-800-804-6074 (TTY: 711)**

www.CalVivaHealth.org

¡Conozca Sus Numeros!

Conocer sus valores relacionados con la salud es un gran paso hacia una vida saludable



Esta información no debe sustituir la atención médica profesional. Siga siempre las instrucciones de su proveedor de cuidado de la salud. Los programas y servicios están sujetos a cambios.



Colesterol

El colesterol es una sustancia parecida a la grasa que su cuerpo produce y que se utiliza para muchas funciones corporales. Hay dos tipos de colesterol. **LDL es el colesterol “malo”** que puede bloquear el flujo sanguíneo que va al corazón. Esto puede producir un ataque cardíaco, un derrame cerebral o incluso la muerte.

Niveles de colesterol LDL o “malo” (mg/dL)

Menos de 100	Nivel seguro Tenga como objetivo este nivel.
100-129	Por encima del nivel seguro Usted presenta un mayor riesgo de padecer enfermedades cardíacas.
130-159	Nivel bastante alto Pregúntele a su médico sobre las formas en que puede bajar el colesterol.
160 o más	Nivel alto Hable con su médico sobre las pruebas y opciones de tratamiento disponibles. Solicite a su médico que repita las pruebas dentro de un plazo de dos meses.



HDL es el colesterol “bueno” que ayuda a disminuir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas.

Niveles de colesterol HDL o “bueno” (mg/dL)

60 o más	Nivel seguro Este nivel puede prevenir enfermedades cardíacas.
Menos de 40	Nivel de riesgo En este nivel, usted presenta riesgo de padecer enfermedades cardíacas.

En la mayoría de los casos, una puntuación de colesterol total menor de 200 es saludable.

Colesterol

Fecha en que se controló:
_____ / _____ / _____

Nivel de LDL: _____

Nivel de HDL: _____

Colesterol total: _____

Médico: _____

Presión arterial

Una prueba de la presión arterial incluye dos valores de presión. **Sistólica** es la presión que ejerce la sangre contra las paredes arteriales. **Diastólica** mide la presión que se ejerce cuando el corazón está en reposo, entre los latidos. La presión arterial alta o hipertensión implica que usted presenta un mayor riesgo de padecer enfermedades cardíacas.

Sistólica (mmHg)	Diastólica (mmHg)	Resultado
Menos de 120	Menos de 80	Normal
120-139	80-89	Prehipertensión La prehipertensión indica que usted tiene peligro de presentar presión arterial alta.
140-159	90-99	Presión arterial alta en etapa 1 Pregúntele a su médico cómo controlarla.
160 o más	100 o más	Presión arterial alta en etapa 2 Hable con su médico y obtenga ayuda.

Presión arterial

Fecha en que se controló:

_____ / _____ / _____

Valor: _____

(El número superior es su valor de Presión Sistólica. El número inferior es su valor de Presión Diastólica.)

Médico: _____

