

Es Hora de que se Haga Cargo de su Salud



Puede tomar pasos para mejorar su salud y su vida:

- Manténgase físicamente activo.
- No fume o evite el humo de otros.
- Coma una dieta saludable.
- Conozca sus números.

Para obtener información de cómo puede lograr estos pasos visite el sitio Web www.gethealthyclarkcounty.org.

En ese sitio Web encontrará información acerca de nutrición, actividad física, control del uso de tabaco y muchos otros tópicos relacionados con la salud.



Office of Chronic Disease Prevention
& Health Promotion
P.O. Box 3902
Las Vegas, NV 89127
(702) 759-1270 | Fax (702) 759-1416
Email: gethealthy@snhdmail.org

Conozca sus números



Los números de su COLESTEROL, PRESIÓN ARTERIAL Y AZÚCAR EN LA SANGRE son indicadores clave del riesgo que usted tiene de desarrollar diabetes y enfermedades cardiovasculares como ataque del corazón y derrame cerebral. Si usted conoce sus números, usted puede tomar pasos para reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades del riñón y otras enfermedades crónicas serias.

Colesterol

Probablemente el factor de riesgo mejor conocido relacionado con el desarrollo de enfermedades del corazón es el colesterol. El colesterol es un tipo de grasa que es un nutriente esencial para el cuerpo. Sin embargo, demasiado colesterol flotando en nuestra sangre puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares como ataque del corazón y derrame cerebral.

Menos de 200 mg/dl	Nivel deseable
200 a 239 mg/dl	Límite superior de lo normal
240 mg/dl y más alto	Colesterol alto en la sangre



Presión Arterial

La presión arterial es una medida de la fuerza con que el corazón hace circular la sangre a través del cuerpo. Una presión arterial alta (o "hipertensión") aumenta el riesgo de tener un ataque del corazón, derrame cerebral y enfermedades del riñón. Una presión alta puede hacerle mucho daño al cerebro, los ojos y las arterias.

¿Está usted en riesgo de desarrollar alta presión?

SUS DATOS

- Tiene más de 60 años.
- Un padre, hermano o hermana tiene la presión alta o enfermedad de corazón.
- Es afroamericano o hispano.

SU HISTORIAL DE SALUD

- Está sobrepeso.
- Tiene un nivel de colesterol que no es saludable.
- Tiene Diabetes.
- Tiene enfermedad del corazón o del riñón.

SU ESTILO DE VIDA

- Fuma.
- Apenas hace ejercicio.
- Frecuentemente come cosas saladas, fritas o grasosas.
- Toma 2 o más bebidas alcohólicas al día.

El nivel de presión arterial se expresa con dos números, la presión sistólica (número de arriba) y la diastólica (número de abajo). Las dos son importantes.

Categoría	Sistólica (número de arriba)	Diastólica (número de abajo)
Normal	Menos de 120	Menos de 80
Pre-hipertensión	120–139	80–89
Hipertensión Nivel 1	140–159	90–99
Hipertensión Nivel 2	160 o más alto	100 o más alto

Diabetes

La glucosa es una azúcar que el cuerpo almacena en la sangre para usar como su fuente principal de energía. Si su glucosa está muy alta, usted puede tener diabetes. La diabetes debe tomarse en serio porque puede dar paso a enfermedades del corazón, derrame cerebral, enfermedades del riñón, y hasta ceguera.

Algunos factores de riesgo son:

- Tengo una hermana o hermano con diabetes.
- Soy una mujer que ha dado a luz un bebé que pesó más de nueve libras al nacer.
- Uno de mis padres tiene diabetes.
- Estoy sobrepeso.
- Soy afroamericano, hispano, nativo americano, asiático o de las islas del Pacífico.

Los resultados de una prueba de sangre en ayunas comúnmente se usan para diagnosticar diabetes tipo 2.

Normal	99mg/dl
Pre-Diabetes	100-125mg/dl
Diabetes	Sobre o igual a 126 mg/dl

