

Referencia:

Guías de la Asociación Americana del Corazón.
Revisadas en enero 2013.

Secretaría Auxiliar para la Promoción de la Salud

Departamento de Salud

Tel. 787-765-2929 Ext. 4103, 4104, 4110

www.salud.pr.gov

Programas

División de Control de Tabaco y Salud Oral
División para la Prevención y Control de
Enfermedades Crónicas

- Programa para la Prevención y Control de Diabetes
- Programa de Asma
- Programa de Automanejo de Condiciones Crónicas
- Programa de Geriatría
- Centro y Registro de Alzheimer
- Programa de Prevención de Cáncer

División de Salud y Bienestar

Internado en dietética

Programa de Promoción y Educación

La clave para mantener tus números saludables es:

- ◇ Realizar **actividad física**, por lo menos 30 minutos diarios.
- ◇ Mantener una **alimentación saludable** mediante el consumo de alimentos bajos en grasa, azúcar y sodio.
- ◇ Manejar adecuadamente el **estrés**.
- ◇ **Visitar a tu médico** por lo menos una vez al año.



GOBIERNO DE PUERTO RICO

Departamento de Salud

CONOCE TUS 4 NÚMEROS SALUDABLES



¡CONOCE TUS NÚMEROS HOY!

Edúcate. ¡Conocer es Salud!

This publication was supported by the Grant 2B00T009046, funded by the Centers for Disease Control and Prevention. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the Centers for Disease Control and Prevention.

¡CONOCE TUS 4 NÚMEROS SALUDABLES!

¿Has visitado a tu médico o la sala de emergencia en algún momento y te han tomado los signos vitales o realizado pruebas de laboratorio, indicándote varios números?

¡La presión arterial, la glucosa (azúcar) en sangre, el colesterol y el índice de masa corporal (IMC), son tus números de salud!

Cada uno provee información para mantener y mejorar tu condición física.

Cuando el valor de uno o más de estos números aumenta, es mayor el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como hipertensión y diabetes, así como sus complicaciones.

¿Conoces el significado de esos números?

Estos números determinan tu estado de salud.

La presión arterial, la glucosa, el colesterol y el índice de masa corporal ofrecen información clínica importante sobre tus factores de riesgo como el sobrepeso, la obesidad o la alimentación inadecuada.

Valores recomendados

Presión Arterial	120/80
Glucosa (azúcar)	70-100
Colesterol	Menos de 200
Índice de Masa Corporal (IMC)	18.5 - 24.9

Referencia: Asociación Americana del Corazón, 2013

¿Cómo se realizan las pruebas?

La prueba de **presión arterial** se mide utilizando una máquina que ejerce una leve presión sobre el brazo para determinar la fuerza que se crea en el corazón.

Los niveles de **glucosa** y **colesterol**, se miden a través de pruebas de sangre.



En la actualidad existen máquinas portátiles que le permiten realizar ambas pruebas fuera de los laboratorios clínicos.

El **Índice de Masa Corporal** se calcula utilizando el peso y la estatura de la persona.