Mi información de salud

Nombre: _____

Fecha: _____

Índice de Masa Corporal (IMC)

El IMC es una medida de su peso respecto de su estatura. Si su IMC es 25 o superior, entonces podría estar en riesgo de padecer diabetes o enfermedad cardiovascular.

Su estatura: _____ Su peso: _____

Su IMC es: _____

Su IMC debe ser entre 18,5 y 24,9 kg/m^2

Azúcar en sangre en ayunas (glucosa):

La glucosa es la principal fuente de energía para su cuerpo. Si su cuerpo no puede utilizar el azúcar o la glucosa de manera adecuada, entonces puede estar en riesgo de pre-diabetes o diabetes.

En ayunas significa que usted no ha comino ni bebido líquidos durante 9 horas.

Hoy su azúcar en sangre en ayunas (glucosa) es: _____

Su glucosa en ayunas debe ser inferior a 100 mg/dl

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

Prueba de A1C

Si usted sufre de diabetes o pre-diabetes, se realiza una prueba de A1C para corroborar qué tan bien se ha controlado su azúcar en sangre durante los últimos 2 a 3 meses.

Hoy su nivel de A1C es: _____%

Si usted sufre de diabetes, entonces su nivel de A1C debe ser inferior al 6,5%

Su usted sufre de pre-diabetes, entonces su nivel de A1C debe ser inferior al 5,7%

Tensión arterial

La tensión arterial es la fuerza con que la sangre fluye a través de las arterias. Cuando esta fuerza es demasiado grande, puede causar daño en las paredes internas de las arterias. La hipertensión arterial por lo general no presenta síntomas, así que es importante que controle su tensión arterial regularmente. Si sufre de hipertensión arterial y toma medicamentos para tratarla, es importante que tome sus medicamentos según como se lo indique su médico.

Hoy su tensión arterial es:

1ra lectura: _____/_____

2da lectura: _____/_____

TA promedio: _____/_____

Su tensión arterial debe ser inferior a 120/80

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

Controles reiterados:

Fecha: _____ Lectura _____/_____

Fecha: _____ Lectura _____/_____

Fecha: _____ Lectura _____/_____

Fecha: _____ Lectura _____/_____

Fecha: _____ Lectura _____/_____

Fecha: _____ Lectura _____/_____

Fecha: _____ Lectura _____/_____

Colesterol y lípidos en sangre

Colesterol total

El colesterol es una sustancia grasos que fabrica su cuerpo. También puede encontrarla en alimentos tales como carnes, huevos y quesos.

Colesterol HDL

Al colesterol HDL se lo llama colesterol "bueno". Ayuda a que su cuerpo se deshaga del colesterol "malo" o colesterol LDL, que tapa las arterias.

Triglicéridos

Los triglicéridos son un tipo de grasa que se encuentra en su torrente sanguíneo. Su cuerpo produce naturalmente algunos triglicéridos, y otros están allí debido a lo que usted come.

Perfil lipídico en ayudas:

Colesterol T.: _____mg/dl

Su colesterol total debe ser inferior a 200

Colesterol HDL: _____mg/dl

Su colesterol HDL debe ser 40 o superior

Colesterol LDL: _____mg/dl

Su colesterol HDL debe ser inferior a 129

Triglicéridos: _____mg/dl

Sus triglicéridos deben ser inferiores a 150