



DOH 349-039 Jan 2024 Spanish

Mi salud, mi vida

Información médica



Nombre: _____ Fecha: _____

Presión arterial La presión arterial es la fuerza de la sangre que presiona contra las paredes de las arterias. La presión arterial alta, por lo general, no produce síntomas. Si tiene una lectura en un rango alto, es posible que con el tiempo desarrolle presión arterial alta. Contrólesela con frecuencia.

Su presión arterial debe ser inferior a 120/80.

Mi presión arterial es:		Normal	Prehipertensión	Hipertensión de etapa I	Hipertensión de etapa II	Alerta
Número más alto: (PA sistólica)	Número inferior: (PA diastólica)					
_____ / _____	_____ / _____	Menos de 120	120 a 139	140 a 159	160 o más	180 o más
_____ / _____	_____ / _____	Menos de 80	80 a 89	90 a 99	100 o más	110 o más

Colesterol total El colesterol es una sustancia grasa que produce el cuerpo. También puede encontrarla en los alimentos derivados de animales, como carne, huevos y queso. Debe ser lo más **bajo** posible.

El colesterol total debe ser inferior a 200.

Mi colesterol total es: _____ mg/dL	Normal	En el límite alto	Alto	Alerta
	Menos de 200	200 a 239	240 o más	400 o más

Colesterol HDL El colesterol HDL es el colesterol “bueno”. Ayuda al cuerpo a deshacerse del colesterol “malo”. Este valor debe ser lo más **alto** posible.

Mi colesterol HDL es: _____ mg/dL	Muy buena	Buena	Bajo
	60 o más	40 a 59	menos de 40

Glucosa La glucosa es la principal fuente de energía del cuerpo. Si este no puede usarla de manera adecuada, podría correr riesgo de sufrir prediabetes o diabetes.

La glucosa en ayunas debe ser inferior a 100.

Mi nivel de glucosa es: _____ mg/dL	Ideal	Prediabetes	Diabetes	Alerta
	Menos de 100	100 a 125	126 o más	375 o más

Hemoglobina A1c Es posible que hayamos analizado su nivel de hemoglobina A1c hoy. La A1c nos indica su nivel promedio de glucosa (azúcar) en sangre durante los últimos 2 o 3 meses.

Mi A1c es: _____ % **Si tiene diabetes, su nivel de A1c debe ser inferior al 7 %.**

Póngase en contacto si tiene alguna pregunta: _____

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Las personas con sordera o problemas de audición deben llamar al 711 (servicio de relé de Washington) o enviar un correo electrónico a doh.information@doh.wa.gov.