

Conozca sus Números

Su Presión Arterial: _____

Su Colesterol: _____

Azúcar en la Sangre: _____

Su Hemoglobina A1C: _____

Presión Arterial*

Normal:

- Sistólica (número de arriba) Menos de 120 Y
- Diastólico (número de abajo) Menos de 80

Elevada:

- Sistólica (número de arriba) 120-129 Y
- Diastólico (número de abajo) Menos de 80

Presión Arterial Alta (Hipertensión) – NIVEL 1:

- Sistólica (número de arriba) 130-139 O
- Diastólico (número de abajo) entre 80-89

Presión Arterial Alta (Hipertensión) – NIVEL 2:

- Sistólica (número de arriba) 140 o más alta O
- Diastólico (número de abajo) 90 o más alta

Crisis de Hipertensión (Consulte a su Médico de Inmediato):

- Sistólica (número de arriba) Más alta de 180 Y/O
- Diastólico (número de abajo) Más alta de 120

Colesterol**

Colesterol Total:

- Menos de 200 mg/dL – Deseable
- 200-239 mg/dL – Límite superior del rango normal
- 240 mg/dL o más – Alto

Colesterol LDL (Malo):

- Menos de 70mg/dL –Óptimo para pacientes con enfermedad cardiovascular y/o aterosclerótica
- Menos de 100mg/dL –Óptimo para pacientes sin enfermedad cardiovascular y/o aterosclerótica
- 100-129 mg/dL – Casi óptimo
- 130 – 159 mg/dL – Límite superior del rango normal
- 160-189 mg/dL – Alto
- 190 mg/dL o más– Muy alto

Colesterol HDL (Bueno):

- 60 mg/dL o más – Se considera que protege de la enfermedad del corazón
- 40-59mg/dL – Cuanto más alto, mejor
- Menos de 40 mg/dL – Uno de los principales factores de riesgo de enfermedad del corazón

Azúcar en la Sangre

Meta de azúcar en la sangre: ***

- Antes de una comida: 80–130 mg/dL
- 1-2 horas después del inicio de la comida: Menos de 180 mg/dL

Hemoglobina A1C: ****

- 4.0 - 5.6% -Normal.
- 5.7 - 6.4% - "alto riesgo" para la diabetes.
- 6.5% o más alto es diagnóstico para la diabetes
- Valores de 7% o menos es un objetivo de tratamiento común para la hemoglobina A1C en la persona con diabetes.

* American Heart Association: ¿Qué es la presión arterial alta? www.heart.org

** Niveles de colesterol: ¿Qué es una prueba de colesterol? medlineplus.gov

***American Diabetes Association: The Big Picture: Checking Your Blood Glucose www.diabetes.org

****American Diabetes Association: Understanding A1C www.diabetes.org