TEXAS HEART® INSTITUTE

The Center for

WOMEN'S HEART & VASCULAR HEALTH

Patrocinado en parte por el subsidio de
la Fundación Benéfica Kappa Kappa Gamma de Houston

Números Que Necesitas Conocer & Información Para Compartir Con Su Médico

©2015 TEXAS HEART INSTITUTE

Números que necesitas conocer

"Mi meta principal es alertar a la mujer sobre el riesgo de enfermedad cardiaca, conocer nuestros números hace la diferencia y nos ayuda a prevenir esta tan frecuente enfermedad." —Dr. Stephanie Coulter

Esta hoja contiene información sobre los valores y medidas que usted debe saber acerca su salud. La próxima pagina tiene una breve explicación de los exámenes y medidas realizadas.

Presion arterial _____ / _____
sistólica / diastólica

Normal:	**<120/<80** (sistólica/diastólica)
Pre hipertensión:	120–139/80–89
Hipertensión:	>139/>89

Circunferencia de cintura (pulg) _____

Niveles en riesgo

Hombre:	>40 pulgadas
Mujer:	>35 pulgadas

Glucosa en ayunas _____

Normal:	**60–99**
Pre-diabetes:	100–125
Diabetes:	>126

Índice de Masa Corporal (IMC) _____

Altura (pulgs) _____

Peso (lbs) _____

Ecuación IMC: $\dfrac{\text{Peso en libras} \times 703}{\text{Altura en pulg} \times \text{Altura en pulg}}$

Peso bajo:	<18.5
Normal:	**18.5–24.9**
Sobrepeso:	25.0–29.9
Obesidad:	>30.0

Colesterol total _____

Deseable:	<200
Limite alto:	200–239
Alto:	≥240

HDL (Colesterol bueno) _____

Bajo:	<40
Normal:	**40–59**
Optimo:	**≥60**

LDL (Colesterol malo) _____

Optimo:	**<100**
Casi optimo:	100–129
Limite alto:	130–159
Alto:	≥160
Muy alto:	>190

Proporción Colesterol total/HDL _____

Deseable: **<4.6**

Triglicéridos en ayunas _____

Normal:	**<150**
Limite alto:	150–199
Alto:	≥200

©2015 Texas Heart Institute

Definiciones de los números/valores que usted necesita conocer

Esta hoja de trabajo explican brevemente los análisis de sangre realizados y las medidas antropométricas tomadas por su médico. Utilice el espacio en la página anterior para registrar sus números.

Presión sanguínea (arterial). El corazón al latir, bombea sangre a través de vasos sanguíneos llamados arterias creando presión en ellas. El número superior (sistólico) representa la contracción de los ventrículos; en este momento el corazón expulsa la sangra a las arterias y el resto del cuerpo. El número inferior (diastólico) representa la presión de llenado del corazón. La presión arterial cambia fácilmente con cambios de posición, durante las actividades físicas, cuando se está estresado o al dormir. La presión arterial alta puede afectar las paredes de las arterias y causar enfermedad. Si su primera lectura de la presión es alta,se recomienda tomar varias veces antes de decidir si esta puede representar un problema de salud.

Circunferencia De La Cintura. La circunferencia de cintura es una medida para calcular la grasa del abdomen. El exceso de grasa abdominal se asocia con un mayor riesgo de salud que la grasa localizada en las caderas, los muslos o los glúteos. El exceso de grasa en esta área es un "factor de riesgo independiente" para el colesterol alto y la enfermedad cardíaca, sin importar su índice de masa corporal o IMC, el cual podría ser normal. Una circunferencia de cintura por encima de los limites establecidos también se asocia con un mayor riesgo de diabetes tipo 2 e hipertensión.

Glucosa en ayunas: La prueba de glucosa en ayunas muestra la cantidad de azúcar en la sangre. Si ha comido en las 8 horas previas a la prueba, su nivel de glucosa puede estar falsamente elevado. Los niveles de glucosa aumentan rápidamente después de las comidas, pero regresan a valores en ayunas aproximadamente 2 horas después de la ingesta. Niveles altos de glucosa (azúcar) en la sangre pueden ser un signo de diabetes o pre-diabetes.

Índice de masa corporal: El índice de masa corporal (IMC), es calculado con base en la altura y el peso de la persona y se utiliza para estimar el porcentaje de grasa corporal. La precisión del IMC en la determinación de la grasa en su cuerpo se ve influenciado por factores tales como: la condición física, la masa muscular, la estructura ósea, el sexo y el origen étnico. Esto significa que algunas personas pueden tener un IMC alto con niveles normales de grasa corporal. Sin embargo, el IMC es un indicador confiable de grasa corporal para la población en general. Por lo tanto se utiliza para la detección de problemas de peso que pueden poner en riesgo su salud.

Colesterol total: El colesterol mide la cantidad de grasa en el torrente sanguíneo. Existen dos tipos de colesterol: el bueno; HDL (lipoproteína de alta densidad) y el malo; LDL (lipoproteína de baja densidad). El numero de HDL debe ser "alto" y el numero de LDL debe ser bajo. Su cuerpo produce todo el colesterol que necesita. Sin embargo, los alimentos ingeridos también agregan colesterol a su cuerpo, principalmente las grasas saturadas. Los alimentos ricos en grasas saturadas incluyen: mantequilla, productos lácteos, la grasa de las carnes rojas y los aceites tropicales como el aceite de coco. Mantener los niveles de colesterol total en el rango deseable, reduce el riesgo de infarto de miocardio y accidente cerebrovascular.

Colesterol HDL: HDL o colesterol bueno ayuda a prevenir el deposito o infiltración de sustancias lipídicas a las paredes de las arterias causando daño. Cuanto mayor sea la concentración de HDL en la sangre, menor riesgo de desarrollar enfermedad coronaria. La cantidad de colesterol HDL puede aumentarse o mejorarse con actividad física, no fumando y perdida de peso.

Colesterol LDL: LDL o colesterol malo contribuye de manera importante a las obstrucciones en las arterias y puede causar infartos de miocardio, derrame cerebral y mala circulación. Cuanto mayor sea la concentración de LDL, mayores son probabilidades de desarrollar estas condiciones. La disminución del colesterol malo puede lograrse mediante la ingesta de alimentos ricos en fibra y la reducción de las grasas trans y grasas saturadas que usted come. Si usted ha comido en las 12 horas previas a su examen, el nivel de LDL puede resultar incorrecto.

Colesterol total / HDL. La proporción de colesterol total / HDL es un indicador de su riesgo para desarrollar deposito de lípidos y obstrucción de las arterias de su corazón. Un valor por encima de 4,5 se considera como alto riesgo de enfermedad coronaria. Estos niveles pueden ser mejorados/reducidos con el aumento del colesterol bueno (HDL) y / o la disminución del colesterol malo (LDL).

Triglicéridos en ayunas. Los triglicéridos son una clase de grasas en la sangre conocidas como "lípidos". Si usted ha ingerido alimentos en las 12 horas previas a la realización de una prueba de sangre para los triglicéridos, su nivel puede ser falsamente elevados. Niveles altos de triglicéridos puede causar endurecimiento de las arterias, una condición llamada "la enfermedad coronaria." Es mas común encontrar niveles de triglicéridos altos en personas con sobrepeso, diabetes y/o que no procesan las grasas adecuadamente. El exceso de triglicéridos puede reducirse/mejorarse disminuyendo el consumo de azúcares simples (dulces) y el alcohol y con el aumento de actividad física.

©2015 Texas Heart Institute

Información para compartir con su médico

Este cuestionario le ayudará a prepararse para la próxima vista médica. Comparta las respuestas con su médico, esta información facilitará la valoración de posibles riesgos presentes en su salud.

- A que edad comenzó la menopausia, si esta presente? _____
  - Le realizaron histerectomía? ❑ Yes ❑ No
  - Le removieron los ovarios? ❑ Yes ❑ No
    - Si la respuesta es si, cuando? _____
  - Toma hormonas o terapia de reemplazo hormonal? ❑ Yes ❑ No
    - Por cuantos años? _____
    - Toma estrógenos por si solos (ejemplo, Premarin)? ❑ Yes ❑ No
    - Toma estrógenos y progesterona (ejemplo, Prempro)? ❑ Yes ❑ No
- Tiene diabetes? ❑ Yes ❑ No
  - Toma insulina? ❑ Yes ❑ No
- Ha sufrido diabetes gestacional? ❑ Yes ❑ No
- Ha presentado presión arterial alta durante el embarazo (Preeclampsia)? ❑ Yes ❑ No
- Tiene presión arterial alta (hipertensión)? ❑ Yes ❑ No
  - Toma tratamiento o algún medicamento para la hipertensión? ❑ Yes ❑ No
- Toma algún tratamiento o medicamento para el colesterol alto? ❑ Yes ❑ No
- Fuma? ❑ Yes ❑ No
  - Usa tabaco diariamente? ❑ Yes ❑ No
  - Si ha dejado de fumar, hace cuanto lo dejo? _____
- Tiene algún familiar con enfermedad coronaria o enfermedad vascular periférica? ❑ Yes ❑ No
  - Si la respuesta es si

    Cuantos familiares hombres con 55 años o menos la presentaron? _____

    Cuantos familiares mujeres con 65 años o menos la presentaron? _____
- Durante las pasadas dos semanas:
  - Se ha sentido triste, deprimido o sin esperanza? ❑ Yes ❑ No
  - Ha tenido poco interés o deseo de hacer las cosas del diario vivir? ❑ Yes ❑ No
  - Ha sido diagnosticado con Lupus o Artritis Reumatoide? ❑ Yes ❑ No

Notas adicionales:

_____

_____

_____

_____

©2015 Texas Heart Institute