

Otros factores de Riesgo

Historial Personal de Diabetes

Si usted tiene diabetes, tiene un riesgo mayor de tener una enfermedad cardíaca. Es importante mantener la diabetes bajo control. Manténgala bajo control comiendo alimentos saludables y haciendo actividad física.

Historial Personal de Ataque al Corazón o Derrame Cerebral

Si usted ha tenido un ataque al corazón o un derrame cerebral, tiene un riesgo mayor de que vuelva a ocurrir. Usted no puede cambiar lo que sucedió en el pasado, pero usted puede proteger su cuerpo de futuros problemas. Comience por una alimentación sana y manténgase físicamente activo.

Historial Familiar de Ataque al Corazón o Derrame Cerebral

Sólo porque usted tiene antecedentes familiares de ataque cardíaco o derrame cerebral no significa que usted vaya a tener uno. Sin embargo, usted tiene mayor riesgo. Usted puede disminuir ese riesgo llevando un estilo de vida saludable.

Historial Familiar de Diabetes

Si su madre, padre, hermano, hermana o hijo tiene diabetes, usted corre un riesgo mayor de tener diabetes. Usted dio un paso importante en el cuidado de su salud al ser evaluado hoy.

Historial Personal de Diabetes Gestacional

Si usted tuvo diabetes cuando estaba embarazada, eso no significa que usted tendrá diabetes, pero sí aumenta el riesgo. Comience por un estilo de vida saludable. Puede impedir desarrollar diabetes más adelante.

Historial Personal de Pre-Diabetes

Si su médico alguna vez le ha dicho que usted tiene pre-diabetes o está al margen de desarrollar diabetes, entonces

tiene un mayor riesgo. Comer saludablemente y mantenerse físicamente activo le ayudará a mantener un peso saludable.

Físicamente Inactivo

Si usted no está activa la mayoría de los días de la semana, tiene un riesgo mayor de contraer varias enfermedades crónicas. Para disminuir el riesgo, trate de hacer 30 minutos de actividad física planificada 5 días a la semana. ¿No tiene 30 minutos para hacer ejercicio? Hágalo 3 veces al día durante 10 minutos cada vez.

Fumar Cigarros

Si usted fuma cigarros, usted está en un riesgo mucho mayor de enfermedad cardíaca y cáncer de pulmón. Dejar de fumar es la cosa más importante que puede hacer para mejorar su salud.

Su Edad

Cuando pase de los 45 años, su riesgo de diabetes aumenta. Al llegar a los 55 años el riesgo de enfermedad cardíaca aumenta. Usted no puede cambiar su edad. Pero puede cuidar de su cuerpo y mantenerlo lo más saludable posible.

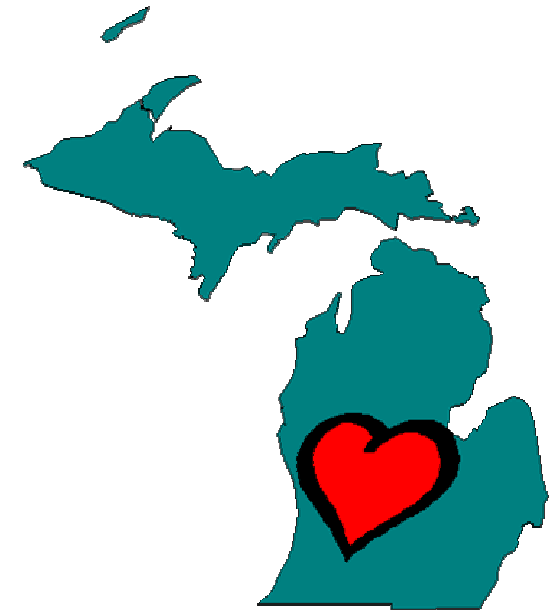
Estos son los pequeños pasos que daré hacia una salud mejor.

El Programa de WISEWOMAN es un programa* de detección de factores de riesgo de enfermedades crónicas financiado por los Centros de Control y Prevención de Enfermedades, coordinado por el Programa de Control del Cáncer de seno y Cervico-uterino de Michigan.

* Nota: Este programa de detección proporciona información que indica si usted necesita ver a un médico para una evaluación posterior. Esta información no debe considerarse un diagnóstico.

Información sobre mi salud

Este folleto le ayudará a entender los riesgos de contraer una enfermedad crónica.



WISEWOMAN

Nombre _____ Fecha _____

Fecha de su próxima cita _____

Índice de Masa Corporal (BMI)

(Por sus siglas en inglés)

El BMI es una medida que compara su peso con su altura. Si su BMI es 25 o más, usted podría tener más riesgo de contraer diabetes o una enfermedad cardiovascular.

Su altura es _____ Su peso es _____

Su BMI es _____

Su BMI óptimo debe estar entre 18.5 y 24.9

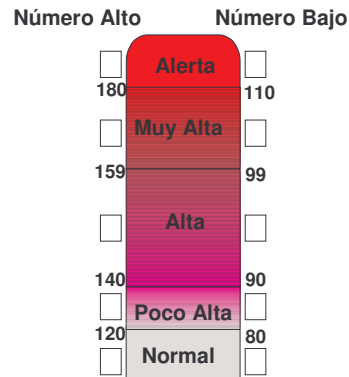
Presión arterial

Su presión arterial hoy es:

1^{ra} lectura _____ / _____

2^{da} lectura _____ / _____

Promedio _____ / _____



Su presión arterial óptima debe ser menor de 120/80

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. La presión arterial alta usualmente no presenta síntomas. Si usted tuviera una lectura en el rango alto, con el tiempo hay una posibilidad de que usted pueda desarrollar presión arterial alta.

Revise su presión con frecuencia.

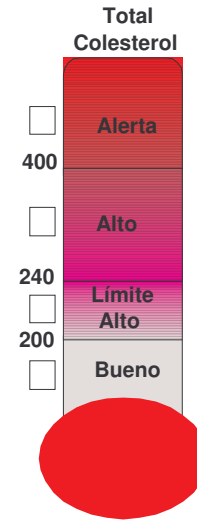
Colesterol Total

El colesterol es una sustancia grasa que produce su cuerpo. También se encuentra en los alimentos de origen animal como carne, huevos y queso. Es bueno para usted que este número sea lo más **bajo** posible.

Su colesterol **Total** hoy es

_____ mg/dL

Su colesterol óptimo debe ser menor de 200



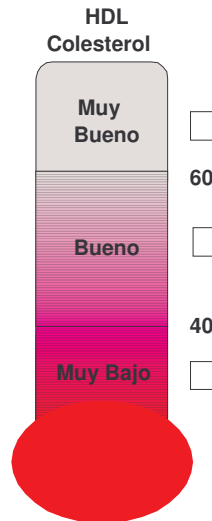
Colesterol HDL

El colesterol HDL es el colesterol “bueno”. Ayuda a su cuerpo a deshacerse del colesterol “malo”. Es bueno para usted que éste número sea lo más **alto** posible.

El resultado de su colesterol **HDL** es

_____ mg/dL

Su colesterol HDL óptimo debe ser 40 o más



Glucosa

La glucosa es la principal fuente de energía para su cuerpo. Si su cuerpo no puede utilizar la glucosa adecuadamente, usted puede estar en riesgo de contraer pre-diabetes o diabetes.

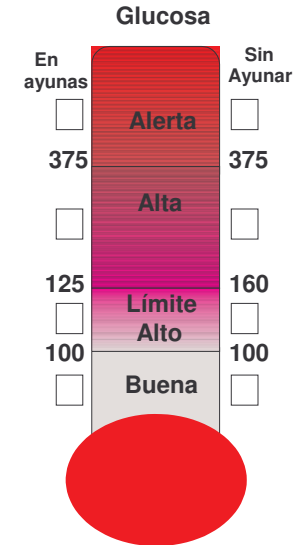
Su Glucosa hoy es

_____ mg/dL

- Ayunando (sin comer por 9 horas)
 Sin Ayunar

Su glucosa óptima ayunando debe ser menor de 100

Si usted no ha ayunado, y su glucosa está entre 100 y 160, lo enviaremos a hacerse una prueba de glucosa en ayunas para determinar si usted necesita ver a un doctor.



Pulso

Su pulso hoy es

- Regular
 Irregular

Un pulso irregular podría aumentar el riesgo de sufrir un derrame cerebral. Si a usted NUNCA le han dicho que tiene un pulso irregular, por favor vea a su proveedor de de la salud para revisar su pulso.