

# PSA En Buena Salud: Conociendo su Números de Salud

Qué quiere decir cuando su doctor le dice que debería conocer sus números? Y por qué es tan importante? Su doctor quiere decir que usted debería saber cuál es su presión arterial, glucosa en la sangre, colesterol, y triglicéridos, así como su índice de masa corporal. Conocer estos números es importante porque mantener sus números dentro de un rango saludable puede reducir de manera significativa su riesgo de desarrollar enfermedad del corazón, diabetes, u otras enfermedades crónicas. A continuación le presentamos un resumen rápido de estos números importantes.

## PRESION SANGUINEA

La presión sanguínea es la fuerza de su sangre empujando contra las paredes de sus arterias. Si es muy alta, su corazón debe trabajar más fuerte. Con el tiempo, la presión sanguínea alta puede causar que sus arterias se hagan más angostas, lo cual interrumpe el flujo apropiado de la sangre a su corazón o cerebro, ocasionando un ataque al corazón o derrame.



**Número Saludable Deseado:**  
**Menos de 120/80 mm Hg**

El número de arriba, o primer número, es el número sistólico; este mide la presión en las arterias cuando el corazón late. Un número sistólico normal es menor de 120. El número de abajo, o segundo número, es el número diastólico; este mide la presión en las arterias entre latidos del corazón. Este debería ser menor a 80.

## GLUCOSA EN LA SANGRE

Su cuerpo descompone la comida en glucosa (un tipo de azúcar), cuyas células se absorben para obtener energía. Cuando este proceso no está funcionando bien, la glucosa se acumula en la sangre. Azúcar extra en su torrente sanguíneo es un signo de diabetes, una enfermedad que puede afectar cada órgano en su cuerpo y también dañar los nervios y vasos sanguíneos.



**Número Saludable Deseado: En Un Ayuno Normal (no comida por 8 horas) el nivel de azúcar en la sangre es entre 70 y 99 mg/dL.**

## COLESTEROL

El colesterol es una sustancia grasosa que se encuentra en las células de su cuerpo. Le ayuda a su cuerpo a producir hormonas y vitaminas importantes. Pero mucho colesterol puede llevar a que la placa se acumule dentro de sus vasos sanguíneos. Esta sustancia pegajosa causa que sus arterias se endurezcan y se hagan más angostas, lo cual limita el flujo de la sangre hacia su corazón.



**Números Saludables Deseados:**  
**Colesterol Total—Menos de 200 mg/dL total.**

**LDL—Densidad de Lipoproteína Baja o colesterol “malo” menos de 100 mg/dL.**

**HDL—Densidad de Lipoproteína Alta o “buen” colesterol, en los hombres más de 40 mg/dL y en las mujeres más de 50 mg/dL.**

## TRIGLICERIDOS

Triglicéridos, los cuales son producidos en el hígado, son otro tipo de grasa encontrada en la sangre y en la comida. Causas de triglicéridos elevados son la obesidad, inactividad física, fumar cigarrillos, exceso de consumo de alcohol, y una dieta muy alta en carbohidratos (60 por ciento de calorías o más). Un nivel de triglicéridos de 150 mg/dL o más alto puede aumentar su riesgo de sufrir de enfermedad de corazón, derrame, y diabetes.



**Número Saludable Deseado:**  
**Menos de 150 mg/dL**

## INDICE DE MASA CORPORAL (BMI)

Su BMI es un cálculo o cómputo que lo puede ayudar a determinar si usted tiene sobrepeso o está obeso. El exceso de grasa en el cuerpo aumenta su riesgo para una gran variedad de problemas de salud, incluyendo presión arterial, enfermedad del corazón, diabetes tipo 2, y apnea del sueño.



**Número Saludable Deseado:**  
**18.5 a 24.9**

## ENTONCES...

Cuándo fue la última vez que usted se hizo un examen físico de rutina y chequearon sus números?

Si ha pasado algún tiempo, contacte a su doctor de cabecera para hacer una cita. Los exámenes físicos de rutina y los exámenes de sangre relacionados están cubiertos en su totalidad por su plan de salud cuando utiliza proveedores dentro de nuestra red.

Toda la investigación y material clínico publicaron por el PSA Insurance & Financial Services está para los propósitos informativos solamente. Se anima a los lectores que confirmen la información contenida adjunto con otras fuentes. Los pacientes y los consumidores deben repasar la información cuidadosamente con su abastecedor profesional del cuidado médico. La información no se piensa para substituir el consejo médico ofrecido por los médicos. ©2019 PSA Insurance & Financial Services.