Hilb Habits for Health

Boletín de Bienestar Mensual
Hilb Group

Conozca sus números

Todos los días utilizamos números importantes: números de teléfono, de seguridad social, de la licencia de conducir, etc. Pero, ¿conoce los números que pueden salvarle la vida?

La glucosa en sangre, la presión arterial y el colesterol son números importantes para conocer los factores de riesgo de enfermedades como la diabetes, las cardiopatías y los accidentes cerebrovasculares.

Dependiendo de su edad y de los factores de riesgo familiares, su médico comprobará algunos o todos ellos durante un examen físico anual. Establecer un valor de referencia ayuda a detectar a tiempo los cambios en los números. Esto suele permitir más opciones de tratamiento que pueden mejorar la calidad y la duración de su vida. La intervención temprana también puede ser mucho menos costosa.

La **glucosa en sangre** también se denomina azúcar en sangre. Cuando come, su cuerpo descompone la mayor parte de los alimentos en azúcar y la libera en el torrente sanguíneo para que se utilice como energía.

Conocer el nivel de azúcar en sangre es importante porque la diabetes de tipo 2 se caracteriza por un nivel elevado de azúcar en sangre. A continuación figura el desglose publicado por los CDC de los análisis de sangre y los valores de los niveles de glucosa en sangre.

	Prueba A1C	Prueba de azúcar en sangre en ayunas
Normal	Por debajo del 5,7%.	99 mg/dL o inferior
Prediabetes	5.7-6.4%	100-125 mg/dL
Diabetes	6.5% o superior	126 mg/dL o superior

Para conocer más sobre **la prevención de la diabetes** visite: https://www.cdc.gov/diabetes/prevent-type-2/guide-prevent-type2-diabetes.html.

La presión arterial es la medida de la fuerza ejercida contra las paredes de las arterias cuando el corazón late y se relaja. Cuando las cifras son demasiado elevadas, se habla de hipertensión o presión arterial alta. La hipertensión suele denominarse el "asesino silencioso" porque la mayoría de las personas que la padecen no se sienten enfermas. Si no se trata, puede causar cardiopatías, accidentes cerebrovasculares y muerte súbita. La única forma de saber si padece hipertensión es tomarse la presión arterial. Estas son las categorías publicadas por la Asociación Americana del Corazón.

Categoría de presión arterial	Número superior	y/o	Número inferior
Normal	Menos de 120	y	Menos de 80
Elevado	120 – 129	y	Menos de 80
Hipertensión en estado 1	130 – 139	o	80 – 89
Hipertensión en estado 2	140 o superior	o	90 o superior
Crisis hipertensiva (necesidad de atención urgente)	Mayor Que 180	y/o	Mayor Que 120

Para conocer más sobre **la prevención de la hipertensión** visite https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure.

El colesterol es una sustancia similar a la cera que el organismo necesita para formar células y producir vitaminas y otras hormonas. El hígado produce todo el colesterol que se necesita, pero también se obtiene colesterol del consumo de productos animales. Un perfil de colesterol en sangre mide tres componentes: Lipoproteínas de baja densidad (LDL), lipoproteínas de alta densidad (HDL) y triglicéridos.

El colesterol elevado contribuye a un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, como las cardiopatías y los accidentes cerebrovasculares. Para conocer más sobre los **distintos tipos de colesterol y cómo prevenir el colesterol alto** visite https://www.heart.org/en/health-topics/cholesterol.

PSA
A Hilb Group Company

Todo el material clínico y de investigación publicado por Hilb Group tiene únicamente fines informativos. Se recomienda a los lectores que confirmen la información aquí contenida con otras fuentes. Los pacientes y consumidores deben revisar detenidamente la información con su proveedor de atención médica Esta información no pretende sustituir el asesoramiento médico. ©2023 Hilb Group