

# Mi Plan

Actividades	Fecha
1.	
2.	
3.	
4.	

\_\_\_\_\_  
Firma

\_\_\_\_\_  
Fecha



Para más información acerca de BeWise:  
**CancerUtah.org/BeWise**

El Programa de Control del Cáncer de Utah (UCCP) recomienda a las mujeres ser sabias



## Conozca sus números

La mayoría de personas piensan que están fuera del alcance de las enfermedades del corazón. Lo que no saben es que las enfermedades del corazón son la causa principal de muerte y de incapacidad en los EE.UU.

Esta enfermedad se presenta en muchas formas. La causa más común y la razón principal por la cual las personas tienen ataques al corazón se debe al bloqueo de los vasos sanguíneos que suministran sangre al corazón. Esta se conoce como la enfermedad de la arteria coronaria y se desarrolla lentamente con el tiempo.

Otra clase de problemas ocurre durante una insuficiencia cardíaca cuando las válvulas del corazón ya lesionado no pueden bombear sangre eficazmente. Es más, algunas personas ya nacen con enfermedades del corazón.

Usted puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades del corazón adoptando medidas para controlar los factores que la ponen en un riesgo mayor:

- Mida su presión arterial frecuentemente y contrólaela
- Haga ejercicio regularmente
- No fume
- Hágase un examen de diabetes y, si es diabética, cuídese
- Mantenga un peso saludable
- Conozca sus niveles de colesterol y triglicéridos y manténgalos bajo control
- Coma variedad de frutas y verduras

## Estableciendo metas personales

¡Si desea hacer cambios en su estilo de vida, establezca metas y piense SABIAMENTE! Sus metas deben ser:

- Específicas:** Piense en qué actividad va a hacer, y cuándo o cómo va a hacerla. Sea específica.
- Medibles:** ¿Cómo sabrá cuando llegue a su meta? Decida cuándo y con qué frecuencia va a medir su progreso.
- Alcanzables:** Elija un objetivo que usted sabe que puede lograr –No trate de perder 20 libras en una semana. ¡Recuerde, el que tiene un paso lento y constante es el que gana la carrera!
- Realistas:** No establezca metas demasiado difíciles. ¿Qué tan realista es el decidir “voy a caminar durante 60 minutos, siete días a la semana”? ¿Qué sucedería si usted tiene que trabajar tarde o si llueve?
- Fíjese un tiempo determinado:** Elija un lapso de tiempo: ¿Quiere cumplir su objetivo la próxima semana o en tres meses? Establecer un límite de tiempo le ayudará a tomar acción.

### Estoy estableciendo las siguientes metas:

Meta 1

Meta 2

Meta 3

Por ejemplo: Yo voy a caminar por 30 minutos cada lunes, miércoles y viernes durante los próximos seis meses.

## Mis Resultados

Presión Arterial \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Estatura \_\_\_\_\_

Peso \_\_\_\_\_

Índice de Masa Corporal (IMC) \_\_\_\_\_

Hemoglobina Glicosilada (A1C) \_\_\_\_\_

Colesterol Total \_\_\_\_\_

Triglicéridos \_\_\_\_\_

Lipoproteínas Densidad (HDL) \_\_\_\_\_

Lipoproteínas de Baja Densidad (LDL) \_\_\_\_\_

Glucosa \_\_\_\_\_

### Qué Significan mis Resultados

#### Índice de Masa Corporal (IMC)

Peso Inferior al Normal	Menos de 18.5
Normal	18.5 - 24.9
Sobrepeso o exceso de peso	25 - 29.9
Obesidad	30 o más

#### Presión Arterial

Normal	Menos de 120 / Menos de 80
Al Límite	120 - 139 / 80 - 89
Alto	140 - 159 / 90 - 99
Muy Alto	Más de 160 / Más de 100
Alerta	Más de 180 / Más de 110

#### Colesterol Total

Saludable	Menos de 200
Al Límite	200 - 239
Alto	Más de 240
Alerta	Más de 400

#### Triglicéridos (En Ayunas)

Saludable	Menos de 150
Al Límite	150 - 190
Alto	200 - 499
Alerta	Más de 500

#### Lipoproteínas de Alta Densidad - Colesterol Bueno

Saludable	Más de 40
-----------	-----------

#### Lipoproteína de Baja Densidad - Colesterol Malo (En Ayunas)

Optimo	Menos de 100
Bueno	100-129
El Límite	130-159
Alto	160-189
Muy Alto	Más de 190

#### Hemoglobina Glicosilada (A1C)

Meta	Menos de 6/7
------	--------------

#### Glucosa en la Sangre

	Ayunando	Sin Ayunar
Saludable	Menos de 100	Menos de 200
Al límite	100-125	
Diabetes	Más de 126	Más de 200
Alerta	375 o más	375 o más