

Conozca sus números Médicos

Sus números médicos pueden decirle acerca de su riesgo a enfermedades crónicas, tal como diabetes y enfermedades cardíacas.

Conozca su:

- Valores de laboratorio del nivel de azúcar
- Medida de cintura
- Índice de masa corporal (BMI)
- Presión sanguínea

Después, tome pasos para reducir sus riesgos.

Cuídese contra la diabetes

Aproximadamente

1 de 3

personas con diabetes no han sido diagnosticadas.



Evalúese, y pregunte a su médico que le explique los resultados.

Asociación Americana contra la Diabetes www.diabetes.org/diabetes-basics/diagnosis

No ignore las señales	Azúcar en sangre en ayunas (glucosa)	Nivel A1c
Diabetes	126 o mayor	6.5 o mayor
Prediabetes	101-125	5.7-6.4
Normal	100 o menor	5.6 o menor

Escuche a su cintura



Tiene un mayor riesgo si usted:

Hombres con una cintura mayor de **40** pulgadas.

Mujeres no embarazadas con una cintura mayor de **35** pulgadas.

Para medir la circunferencia de la cintura:

- Párese y coloque la cinta para medir alrededor de su abdomen, justo arriba de su ombligo.
- Asegúrese de que la cinta esté horizontal alrededor de la cintura.
- Exhale, manteniendo la cinta alrededor de la cintura, pero sin comprimir la piel.
- Tome la medida de la cintura al 1/4 de pulgada más cercano.

Descubra su índice de masa corporal (BMI) en eatsmartmovemorenc.com/bmi-calculator

No permita una erupción de su presión sanguínea

Categoría de presión sanguínea en adultos	Sistólica mmHg (número alto)	Diastólica mmHg (número bajo)
CRISIS HIPERTENSA (Consulte con su médico inmediatamente)	MAYOR DE 180	MAYOR DE 120
PRESIÓN SANGUÍNEA ALTA (Hipertensión) Etapa 2	140 O MAYOR	90 O MAYOR
PRESIÓN SANGUÍNEA ALTA (Hipertensión) Etapa 1	130-139	80-89
ELEVADA	120-129	MENOR DE 80
NORMAL	MENOR DE 120	MENOR DE 80

2017 ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH/ASPC/NMA/PCNA Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines. *J Am Coll Cardiol* 2017;Nov 13.

Aprenda sus números y discuta con su médico.

Community & Clinical CONNECTIONS
for Prevention & Health Branch
NORTH CAROLINA DHHS
DIVISION OF PUBLIC HEALTH



NC DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Division of Public Health