

CONOZCA SUS 4 NÚMEROS SALUDABLES

Conocer algunos de los valores relacionados a la salud, asistir al médico, cumplir con las pruebas preventivas requeridas y tener un estilo de vida saludable, puede ayudarle a reducir el riesgo de desarrollar hipertensión, enfermedades del corazón y diabetes.

1 PRESIÓN ARTERIAL

Los niveles elevados de presión arterial o hipertensión aumentan el riesgo de enfermedades del corazón y derrame cerebral.



2 LÍPIDOS EN SANGRE

Niveles elevados de colesterol y triglicéridos en sangre pueden causar problemas del corazón y las arterias.

CATEGORÍA	NIVEL SALUDABLE (mg/dL) (20 años o más)
Colesterol total	125 a 200
LDL (colesterol malo)	Menos de 100
HDL (colesterol bueno)	Hombre: 40 o más Mujer: 50 o más
No-HDL	Menos de 130
Triglicéridos	Menos de 150



3

AZÚCAR EN SANGRE

Niveles elevados de azúcar (glucosa) pueden llevar a padecer de diabetes.

CATEGORÍA	RESULTADO DE AZÚCAR EN SANGRE EN AYUNA (mg/dL)
Normal	entre 70 y 99
Prediabetes	100 a 125
Diabetes	126 o más



4

MEDIDA DE LA CINTURA

El exceso de grasa abdominal puede aumentar el riesgo a desarrollar enfermedades relacionadas a la obesidad como la diabetes, hipertensión y enfermedades del corazón.

ALTO RIESGO	MUJER (no embarazada) Más de 35 PULGADAS	HOMBRE Más de 40 PULGADAS
--------------------	---	---



Cuide su salud mental. Hable con su médico si ha sentido cambios en su estado de ánimo. El diagnóstico de una condición de salud puede afectarlo emocionalmente o alterar alguna enfermedad de salud mental.

Visite a su médico para que pueda recibir un diagnóstico certero y las recomendaciones que sean necesarias para su salud.

Para orientación y ayuda, llame a la línea de **Servicio al Beneficiario del Plan de Salud Menonita**
1-866-600-4753 / 1-844-726-3345 TTY (audioimpedidos)
 Esta llamada es libre de costo.

www.MenonitaVital.com

PLAN DE SALUD
MENONITA

TeleCuidado Menonita
 Línea de Consultoría Médica
1-844-736-3345
1-888-984-0128 TTY
(audioimpedidos)

¿Ayuda con su Plan de Salud del Gobierno?
ASES
ADMINISTRACIÓN DE SEGUROS DE SALUD DE PUERTO RICO
 Línea libre de cargos
1-800-981-2737
TTY 787-474-3389

PSM cumple con las leyes federales aplicables de derechos civiles y no discrimina en base a raza, color, origen de nacionalidad, edad discapacidad, o sexo. Documentos pueden estar disponibles en formatos alternativos como letra grande, audio u otros idiomas. Si necesita recibir estos servicios, llame al 1-866-600-4753 / 1-844-726-3345 TTY (audioimpedidos). If you speak English, language assistance services are available free of charge. Call 1-866-600-4753 / 1-844-726-3345 TTY (hearing impaired).

Referencias:
<https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure> · <https://medlineplus.gov/spanish/cholesterollevelswhatyouneedtoknow.html> · <https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/basics/getting-tested.html> · <https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/index.html>