



Viva Bien, Trabaje Bien

Consejos para la salud y el bienestar en el trabajo, el hogar y la vida, presentados por especialistas en prevención y en el cuidado de la salud en Alium Insurance Partners, LLC.



¿CUÁLES SON SUS CIFRAS?

Conocer sus valores de presión arterial, colesterol, azúcar en la sangre e IMC (índice de masa corporal) resulta extremadamente importante al momento de determinar si corre riesgos de contraer enfermedades graves (como patologías cardíacas y diabetes). Si sabe que sus cifras no se encuentran dentro de parámetros saludables, puede tomar medidas para corregir esa situación.

Colesterol

Se puede producir un ataque cardíaco inesperado a raíz de vivir años con colesterol elevado y exceso de grasa en el cuerpo. **El colesterol total no debe superar el nivel de 200.** También debe preguntarle a su médico cuáles son sus niveles de colesterol LDL (malo) y colesterol HDL (bueno).

El colesterol total elevado, LDL alto o HDL bajo pueden representarle riesgos de ataques cardíacos o accidentes cerebrovasculares. Como el colesterol elevado no presenta síntomas, ¡es imperioso que conozca sus cifras!

Presión arterial

La presión arterial es la cantidad de fuerza que necesita el corazón para bombear sangre a todo el cuerpo. La presión arterial alta, conocida como hipertensión, aumenta el riesgo de ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares y enfermedades renales. También puede causar daños en el cerebro, los ojos y las arterias. **El valor normal de presión arterial es menos de 120/80.**

Al igual que el colesterol, la hipertensión no presenta síntomas; por eso, conocer sus cifras es la clave para

llevar una vida sana.

Azúcar en la sangre

La glucosa es el azúcar que guarda la sangre como principal fuente de energía. Si sus niveles de glucosa son demasiado elevados o demasiado bajos, puede desarrollar diabetes. **El valor normal de azúcar en la sangre es menos de 100 (cuando se utiliza la prueba FPG).**

Como la diabetes puede manifestarse en cualquier persona de cualquier edad, es esencial que conozca su cifra de azúcar en la sangre. Especialmente si experimenta cualquiera de los siguientes síntomas de la diabetes: necesidad frecuente de orinar, apetito excesivo, sed, pérdida de peso poco habitual, mayor fatiga o visión borrosa. Si no se trata la diabetes, puede derivar en enfermedades cardíacas, ceguera, amputación de brazos o piernas y/o patologías renales.

IMC (índice de masa corporal)

EL IMC mide su peso en relación con su altura. Esta medida indica si su peso se encuentra dentro de parámetros normales y saludables. **Su IMC debe ser inferior a 25. Un IMC superior a 25 le indicará sobrepeso y un índice superior a 30 es señal de obesidad.**



¿CUÁLES SON SUS CIFRAS?

El sobrepeso puede derivar en colesterol alto, enfermedades cardíacas, diabetes y otras patologías crónicas. Si desea calcular su IMC, utilice la [calculadora](#).