



TEXAS HEART<sup>®</sup> INSTITUTE

*The Center for*

**WOMEN'S HEART &  
VASCULAR HEALTH**

*Patrocinado en parte por el subsidio de  
la Fundación Benéfica Kappa Kappa Gamma de Houston*

**CONOZCA SUS CIFRAS**

(Las cifras que usted debe saber  
y la información que debe darle a su médico)

## Cifras que usted debe conocer

«Mi meta principal es advertirles a las mujeres que no hay duda de que corren el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y que es fundamental que se fijen en ciertas cifras». Dra. Stephanie Coulter

Usted puede anotar en esta hoja sus cifras. En la página siguiente encontrará una breve explicación de unos análisis de sangre y mediciones frecuentes que el médico realiza. En la última página encontrará información que puede darle al médico.

**Presión arterial** \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
sistólica / diastólica

sistólica diastólica  
**Normal:** Menos de 120 y menos de 80  
Elevada: 120–129 y más de 80

**Presión arterial alta**  
(hipertensión)

Estadio 1: 130–139 o bien, 80–89  
Estadio 2: 140 o más o bien, 90 o más

**Crisis hipertensiva** Más de 180 o bien, 120 o más

**Medida de cintura** \_\_\_\_\_

Cifras que indican alto riesgo

Hombres: Más de 101,6 cm (40 pulgadas)

Mujeres: Más de 88,9 cm (35 pulgadas)

**Glucosa en ayunas** \_\_\_\_\_

**Normal:** 60–99  
Prediabetes: 100–125  
Diabetes: Más de 126

**Índice de masa corporal (IMC)** \_\_\_\_\_

Estatura (metros): \_\_\_\_\_

Peso (kilogramos): \_\_\_\_\_

**Cálculo del IMC:** \_\_\_\_\_  
estatura (m) × estatura (m)

Peso insuficiente: Menos de 18,5

**Normal:** 18,5–24,9

Sobrepeso: 25,0–29,9

Obesidad: Más de 30,0

**Colesterol total** \_\_\_\_\_

**Recomendable:** Menos de 200

En el límite alto: 200–239

Alto: 240 o más

**Colesterol HDL** («bueno») \_\_\_\_\_

Bajo: Menos de 40

**Normal:** 40–59

**Óptimo:** 60 o más

**Colesterol LDL** («malo») \_\_\_\_\_

**Óptimo:** Menos de 100

Casi óptimo: 100–129

En el límite alto: 130–159

Alto: Más de 160

Muy alto: Más de 190

**Índice de colesterol total/HDL** \_\_\_\_\_

**Recomendable:** Menos de 4,6

**Triglicéridos en ayunas** \_\_\_\_\_

**Normales:** Menos de 150

En el límite alto: 150–199

Altos: Más de 200

## Definiciones de las cifras que usted debe conocer

En este folleto se explican brevemente los análisis de sangre y las medidas antropométricas que el médico realiza. Utilice los espacios de la página anterior para anotar sus cifras.

**Presión arterial.** Al latir, el corazón bombea la sangre a través de vasos sanguíneos llamados arterias y ejerce presión en ellos. La cifra superior de la presión arterial (presión sistólica) representa la presión que se ejerce cuando el corazón late. La cifra inferior (presión diastólica) representa la presión que se ejerce cuando el corazón descansa entre un latido y el siguiente. La presión arterial puede cambiar de un minuto a otro con los cambios de posición, durante las actividades físicas, cuando se está estresado o durante el sueño. La presión arterial alta puede lesionar las paredes de las arterias. Si la primera lectura de la presión arterial es alta, el médico puede tomarla varias veces más antes de determinar que puede tratarse de un problema de salud.

**Medida de cintura.** La medida de cintura indica la cantidad de grasa que hay en el abdomen. El exceso de grasa abdominal se asocia con más riesgos para la salud que la grasa localizada en las caderas, los muslos o los glúteos. El exceso de grasa en esta zona es un «factor de riesgo independiente» del colesterol alto y las enfermedades cardíacas, sin importar cuál sea el índice de masa corporal o IMC, que podría ser normal. Una medida de cintura por encima de los límites establecidos también se asocia con un mayor riesgo de diabetes tipo 2 e hipertensión.

**Glucosa en ayunas:** La prueba de glucosa en ayunas muestra la cantidad de azúcar que hay en la sangre. Si usted ha comido en las 8 horas anteriores a la prueba, podría tener la concentración de glucosa falsamente elevada. La concentración de glucosa aumenta rápidamente después de las comidas, pero debe regresar a los valores que se tenían en ayunas en las 2 horas siguientes aproximadamente. La concentración alta de glucosa en la sangre puede ser un signo de diabetes o prediabetes.

**Índice de masa corporal:** El índice de masa corporal (IMC) se calcula con base en la estatura y el peso de la persona y se utiliza para calcular la cantidad de grasa corporal. La exactitud con que el índice de masa corporal determina la grasa corporal depende de factores como el estado físico, la masa muscular, la estructura ósea, el sexo y el origen étnico. Esto significa que algunas personas pueden tener un índice de masa corporal alto pero no tener exceso de grasa corporal. Sin embargo, el índice de masa corporal es un indicador confiable de la grasa corporal en la mayoría de las personas. Por lo tanto se utiliza para la detección de problemas de peso que pueden poner en riesgo la salud.

**Colesterol total:** El colesterol mide la cantidad de grasa en el torrente sanguíneo. Existen dos tipos de colesterol: el HDL (lipoproteína de alta densidad) o colesterol «bueno» y el LDL (lipoproteína de baja densidad) o colesterol «malo». La cifra de HDL debe ser alta y la de LDL debe ser baja. Su cuerpo produce todo el colesterol que necesita. Sin embargo, los alimentos también contienen colesterol, principalmente grasas saturadas, como la mantequilla de los lácteos, la grasa de las carnes rojas y los aceites tropicales, como el aceite de coco. Mantener el colesterol total dentro de los valores recomendables reduce el riesgo de infarto de miocardio y accidente cerebrovascular.

**Colesterol HDL:** el colesterol HDL o colesterol «bueno» elimina grasas que pueden depositarse en las arterias y causar lesiones. Cuanto mayor sea la concentración de HDL en la sangre, menos riesgo habrá de sufrir enfermedad coronaria. La cantidad de colesterol HDL puede mejorar haciendo ejercicio con regularidad, evitando el cigarrillo y bajando de peso.

**Colesterol LDL:** el colesterol LDL o colesterol «malo» contribuye de manera importante a las obstrucciones en las arterias que pueden causar infartos de miocardio, derrame cerebral y mala circulación. Cuanto mayor sea la concentración de LDL, mayores son las probabilidades de sufrir estas enfermedades. El colesterol LDL se puede disminuir reduciendo el consumo de grasas saturadas y *trans*, y comiendo más alimentos ricos en fibra. Si usted ha comido en las 12 horas anteriores al análisis de laboratorio, el resultado del colesterol LDL podría ser incorrecto.

**Índice de colesterol total y colesterol HDL.** Con este índice se determina el riesgo de presentar obstrucción de las arterias cardíacas. Un índice de más de 4,5 representa un alto riesgo de enfermedad coronaria. El índice se puede disminuir aumentando la concentración del colesterol «bueno» (HDL) o disminuyendo la del colesterol «malo» (LDL).

**Triglicéridos en ayunas.** Los triglicéridos son una clase de grasas en la sangre que se conocen como «lípidos». Si usted ha comido en las 12 horas anteriores al análisis para determinar los triglicéridos, el resultado podría estar falsamente elevado. La concentración alta de triglicéridos puede causar endurecimiento de las arterias del corazón, que se conoce como «enfermedad coronaria». Es más frecuente encontrar concentraciones altas de triglicéridos en personas con sobrepeso, diabetes o mal metabolismo de las grasas. El exceso de triglicéridos puede reducirse disminuyendo el consumo de azúcares simples (dulces) y de alcohol, y aumentando la actividad física.

## Información para darle al médico

Este cuestionario le ayudará a prepararse para la próxima consulta médica. Muéstrelle las respuestas al médico para que tanto él como usted las tengan en cuenta al valorar los riesgos que corre su salud.

- ¿A qué edad le comenzó la menopausia, si ese es el caso? \_\_\_\_\_
  - ¿Le hicieron una histerectomía?  Sí  No
  - ¿Le extirparon los ovarios?  Sí  No
  - Si respondió «Sí», ¿cuándo? \_\_\_\_\_
  - ¿Tomó hormonas o tratamiento hormonal reconstitutivo?  Sí  No
  - ¿Durante cuántos años? \_\_\_\_\_
- ¿Tomó estrógeno solo (por ejemplo, Premarin)?  Sí  No
  - ¿Tomó estrógeno y progesterona (por ejemplo, Prempro)?  Sí  No
- ¿Tiene diabetes?  Sí  No
  - ¿Toma insulina?  Sí  No
- ¿Ha sufrido diabetes gestacional?  Sí  No
- ¿Ha tenido presión arterial alta durante el embarazo (preeclampsia)?  Sí  No
- ¿Tiene presión arterial alta (hipertensión)?  Sí  No
- ¿Toma algún medicamento para la hipertensión?  Sí  No
- ¿Toma algún medicamento para el colesterol alto?  Sí  No
- ¿Fuma?  Sí  No
- ¿Fuma todos los días?  Sí  No
- Si ha dejado de fumar, ¿hace cuánto lo dejó? \_\_\_\_\_
- ¿Tiene o ha tenido algún pariente con enfermedad coronaria o enfermedad vascular periférica?  Sí  No
  - Si la respuesta es «Sí», ¿qué parientes varones de 55 años o menos la presentaron? \_\_\_\_\_
  - Si la respuesta es «Sí», ¿qué parientes mujeres de 65 años o menos la presentaron? \_\_\_\_\_
- Durante las últimas dos semanas:
  - ¿Se ha sentido triste, deprimida o sin esperanza?  Sí  No
  - ¿Ha tenido poco interés o deseo de hacer cosas?  Sí  No
- ¿Alguna vez le han diagnosticado lupus o artritis reumatoide?  Sí  No

### Notas adicionales:

---

---

---

---

---

---

---