

Consejo de salud: Conozca sus valores de salud

Consejos para controlar su salud

Uno de los primeros pasos para mejorar su salud es conocer los valores importantes relacionados con su salud. Estos valores incluyen el índice de masa corporal, la presión arterial, y los niveles de colesterol y de glucosa.



Índice de masa corporal¹

- Peso saludable: De 18.5 a 24.9
- Sobrepeso: 25 a 29.9
- Obesidad: 30 o superior



Presión arterial²

- Normal: Presión sistólica inferior a 120 y diastólica inferior a 80
- Elevada: Presión sistólica entre 120 y 129, y diastólica superior a 80
- Hipertensión de etapa 1: Presión sistólica entre 130 y 139, o diastólica entre 80 y 89
- Hipertensión de etapa 2: Presión sistólica en 140 o superior o diastólica en 90 o superior
- Crisis hipertensiva: Presión sistólica superior a 180 o diastólica superior a 120



Colesterol³

- Colesterol total: Menos de 200 mg/dl
- Colesterol HDL en hombres: Más de 40 mg/dl
- Colesterol HDL en mujeres: Más de 50 mg/dl
- Colesterol LDL: Menos de 100 mg/dl



Glucosa⁴

- Nivel óptimo en ayunas: menos de 100 mg/dl

Considere una dieta más saludable para el corazón⁵

Seguir una alimentación más saludable para el corazón significa que la dieta debe incluir una gran cantidad de los siguientes alimentos:

- Verduras de todos los subgrupos: verde oscuro, rojo y naranja, legumbres (frijoles y guisantes), almidones
- Frutas, preferiblemente enteras para obtener todos los nutrientes (como la fibra)
- Cereales, al menos la mitad de los cereales deben ser integrales con alto contenido de fibra. Intente consumir entre 25 y 30 gramos de fibra por cada día. Busque versiones integrales de cereales, panes, galletas, avena, fideos y arroz
- Productos lácteos sin grasa o con bajo contenido de grasa, incluida la leche, el yogur, el queso o bebidas fortificadas de soja
- Una variedad de alimentos con proteínas, como pescados y mariscos, carnes magras y aves, huevos, legumbres (frijoles y guisantes), frutos secos y semillas

Limite el consumo de estos alimentos⁵

- Grasas saturadas y trans, ya que pueden aumentar el colesterol
- Sodio, que podría aumentar la presión arterial
- Carnes rojas, y compare las etiquetas de los envases para elegir los cortes más magros disponibles
- Caramelos y bebidas endulzadas con azúcar

Practique hábitos que pueden ayudar a mantener un corazón más saludable⁵

- Haga ejercicio con regularidad
- Lleve una dieta saludable para el corazón
- Mantenga un peso más saludable
- Controle la presión arterial
- Tome el control de su colesterol
- Mantenga el azúcar en la sangre en niveles saludables
- No fume
- Consuma alcohol con moderación

Considere realizar 30 minutos de actividad física moderada⁶

Encontrar tiempo para hacer 30 minutos de ejercicio moderado la mayoría de los días de la semana podría proporcionar muchos de los mismos beneficios que el ejercicio extenuante. La actividad física es cualquier acción que pone el cuerpo en movimiento, como caminar, trabajar en el jardín, rastrillar las hojas o montar en bicicleta.

Consejos para manejar su estrés⁷

- Vaya más lento y planifique con anticipación
- Duerma 7 horas o más cada noche
- Olvídense de las preocupaciones y tómese de 15 a 20 minutos todos los días para sentarse tranquilamente y relajarse
- Manténgase en contacto con familiares y amigos
- Ofrezcase como voluntario o pase tiempo ayudando a los demás
- Dedíquese a las cosas que puede cambiar



Fuentes:

¹ Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC). <https://www.cdc.gov/bmi/faq/>. 2024. Consultado en junio de 2025.

² American Heart Association (AHA). <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/understanding-blood-pressure-readings>. 2024. Consultado en junio de 2025.

³ Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. <https://www.cdc.gov/cholesterol/about/index.html>. 2024. Consultado en junio de 2025.

⁴ Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. <https://www.cdc.gov/diabetes/diabetes-testing/index.html>. 2024. Consultado en junio de 2025.

⁵ American Heart Association (AHA). <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure/managing-blood-pressure-with-a-heart-healthy-diet>. 2024. Consultado en junio de 2025.

⁶ American Heart Association (AHA). <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/fitness-basics/aha-recs-for-physical-activity-in-adults>. 2024. Consultado en junio de 2025.

⁷ American Heart Association (AHA). <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/stress-management/stress-less-with-healthy-habits-infographic>. 2024. Consultado en junio de 2025.

Esta información es para su conocimiento general solamente y no pretende ser un consejo médico ni se debe interpretar como tal. Las personas deben consultar a un profesional médico apropiado para determinar qué puede ser indicado para ellas.