Sepa Sus Números

Colesterol

Menos de 200	***Colesterol Total***
Menos de 100	***LDL (Lipoproteína de baja densidad) "colesterol malo"***
40 o mas	***HDL (Lipoproteína de alta densidad) "colesterol bueno"***
Menos de 150	***Triglicéridos***

Medido en mg/dl miligramos por decilitro de sangre

Sepa Las Señales Y Síntomas De Un Ataque Cardiaco Y Derrame Cerebral

¡Cada minuto cuenta! Llame 9-1-1 enseguida.

www.americanheart.org
www.cdc.gov
www.idahoheartandstroke.org

Idaho Heart Disease & Stroke Prevention H • D • S • P

Prevent and Control Diabetes for Life
Idaho Diabetes Prevention and Control Program

Do it for life!

IDAHO DEPARTMENT OF HEALTH & WELFARE

Idaho Heart Disease & Stroke Prevention H • D • S • P

Sepa Sus Números

Presión Arterial

	Sistólico (numero de abajo)		**Diastolic** (numero de arriba)
Normal ►	120 o menos ↓	***y***	80 o menos ↓
Prehiper-tensión ►	120–139	***o***	80-89
Hiper-tensión ►	140 o mas ↑	***o***	90 o mas ↑

Números son para un adulto saludable de mayor de 18 años de edad. Si sus números sistólicos y diastólicos caen dentro dos categorías, use el numero mas alto de los dos.

Fecha	Peso	Presión Arterial		Colesterol	
	Mi Meta para Peso	*Mi Meta para Presión Arterial*		*Mi Meta para Colesterol*	
		Arriba (Sistólico)	*Abajo (Diastólico)*	*HDL*	*LDL*