

Mi tarjeta de salud del corazón

Use esta tarjeta para anotar los resultados de sus pruebas. Tome acción para tener niveles normales.

♥ = Niveles normales

Nombre: _____

Peso	Fecha			
	Resultado			
Índice de masa corporal ♥ 18.5 a 24.9	Fecha			
	Resultado			
Medida de la cintura ♥ Hombres: 102 cm (40 pulgadas) o menos ♥ Mujeres: 88 cm (35 pulgadas) o menos	Fecha			
	Resultado			
Presión arterial ♥ Menos de 120/80 mm Hg	Fecha			
	Resultado			
Prueba de sangre para medir las "grasas"				
Colesterol total ♥ Menos de 200 mg/dL	Fecha			
	Resultado			
LDL ♥ Menos de 100 mg/dL	Fecha			
	Resultado			
HDL ♥ 40 mg/dL o más	Fecha			
	Resultado			
Triglicéridos ♥ Menos de 150 mg/dL	Fecha			
	Resultado			
Prueba de sangre para medir el azúcar para la diabetes				
Glucosa en la sangre ♥ En ayunas: menos de 100 mg/dL	Fecha			
	Resultado			
A1c ♥ Menos de 7%	Fecha			
	Resultado			
Otras pruebas:	Fecha			
	Resultado			