

# LIVE FOR YOUR HEART

FOR YOU AND THOSE YOU LOVE

## Learn Your Numbers for Better Heart Health

Beside each heart disease risk factor listed below you'll see a goal number. The closer you are to this number, the lower your risk of developing heart disease. At today's event, a healthcare professional will assess your risk factors.

**Good** – means you're already at your goal level. Congratulations!

**OK** – means you're just a few steps from your goal level. **Go Red Por Tu Corazón** has tips to keep you moving in the right direction.

**Needs Improvement** – means your risk level is higher than you want it to be. The good news is you CAN lower your risks with a healthier diet and more physical activity.

Factor	Goal	Your Number	Your Score
Total Cholesterol	Less than 200 mg/dL		<input type="checkbox"/> Good <input type="checkbox"/> OK <input type="checkbox"/> Needs Improvement
Blood Pressure	Less than 120/80 mm Hg		<input type="checkbox"/> Good <input type="checkbox"/> OK <input type="checkbox"/> Needs Improvement
Fasting Glucose*	Less than 100 mg/dL		<input type="checkbox"/> Good <input type="checkbox"/> OK <input type="checkbox"/> Needs Improvement
Body Mass Index (BMI)	Less than 25 kg/m <sup>2</sup>		<input type="checkbox"/> Good <input type="checkbox"/> OK <input type="checkbox"/> Needs Improvement
Waist Circumference	Less than 35 inches for women		<input type="checkbox"/> Good <input type="checkbox"/> OK <input type="checkbox"/> Needs Improvement

**Take these results to your doctor or local health clinic where they can talk to you about your risk, test your cholesterol and give specific recommendations.**



### Cholesterol

Cholesterol is a soft, waxy substance found in the blood and the body's cells. High cholesterol may lead to atherosclerosis, or fatty deposits in the inner lining of arteries, which can cause a heart attack or stroke. Eating healthy foods and being physically active can help you keep your cholesterol numbers in a healthy range.

### Blood Pressure

High blood pressure (or hypertension) makes the heart work harder than normal. If you are 20 pounds or more overweight, have reached menopause or have someone in your family with high blood pressure, you are more likely to have high blood pressure.

Visit [GoRedCorazon.org](http://GoRedCorazon.org) or call **1-888-474-VIVE** for free heart-health information.

[facebook.com/GoRedPorTuCorazon](https://facebook.com/GoRedPorTuCorazon)

### Diabetes\*

Diabetes can increase your risk of heart disease and stroke by two to four times. If you have diabetes, you need to see your doctor regularly and reduce or eliminate any other risk factors. Maintain a healthy weight by balancing a healthy diet with regular physical activity.

### Waist Circumference and Body Mass Index

If you have too much body fat, especially in your waist area, you're at higher risk for health problems. Body Mass Index, or BMI, estimates your body fat by comparing your weight to your height.

nationally sponsored by



©2011, American Heart Association. Also known as the Heart Fund. TM Go Red trademark of AHA, Red Dress trademark of DHHS. 3/11DS4425



# VIVE POR TU CORAZÓN

POR TI Y POR TUS SERES QUERIDOS

## Conoce tus cifras para una mejor salud cardiovascular

Al lado de cada factor de riesgo a continuación aparece un número “objetivo”. Cuanto más cerca estés de este número, menor es tu riesgo de desarrollar una enfermedad del corazón. Durante el evento de hoy, un profesional de salud evaluará tus factores de riesgo y te dará una de las siguientes tres calificaciones.

**Excelente** – significa que ya estás en tu nivel objetivo. ¡Felicidades!

**Casi a la meta** – significa que estás a sólo unos pasos de tu nivel objetivo. **Go Red Por Tu Corazón** tiene consejos para ayudarte a seguir avanzando en la dirección correcta.

**Necesita mejorar** – significa que necesitas reducir tu nivel de riesgo. La buena noticia es que PUEDES reducir tus riesgos con una dieta más saludable y más actividad física.

Factor de Riesgo	Objetivo	Tu cifra	Tu calificación
Colesterol Total	Menos de 200 mg/dL		<input type="checkbox"/> Excelente <input type="checkbox"/> Casi a la meta <input type="checkbox"/> Necesita mejorar
Presión Arterial	Menos de 120/80 mm Hg		<input type="checkbox"/> Excelente <input type="checkbox"/> Casi a la meta <input type="checkbox"/> Necesita mejorar
Glucosa en Ayunas*	Menos de 100 mg/dL		<input type="checkbox"/> Excelente <input type="checkbox"/> Casi a la meta <input type="checkbox"/> Necesita mejorar
Índice de Masa Corporal	Menos de 25 kg/m <sup>2</sup>		<input type="checkbox"/> Excelente <input type="checkbox"/> Casi a la meta <input type="checkbox"/> Necesita mejorar
Circunferencia de Cintura	Menos de 35 pulgadas (mujeres)		<input type="checkbox"/> Excelente <input type="checkbox"/> Casi a la meta <input type="checkbox"/> Necesita mejorar

**Lleva este informe a tu médico o clínica de salud, dónde te pueden asesorar acerca de tus riesgos, hacerte una prueba de colesterol y darte recomendaciones específicas.**



### Colesterol

El colesterol es una sustancia blanda, grasa y cerosa que se encuentra en la sangre y en todas las células del cuerpo. El colesterol alto puede conducir a la aterosclerosis o depósitos grasos en el interior de las arterias, lo que puede causar un ataque al corazón o un accidente cerebrovascular. Una dieta sana y la actividad física regular pueden ayudarte a mantener tu nivel de colesterol en un rango saludable.

### Presión arterial

La presión arterial alta (o hipertensión) hace que el corazón se esfuerce más de lo normal para bombear sangre. Si tienes 20 libras o más de sobrepeso, has llegado a la menopausia, o alguien en tu familia tiene la presión arterial alta, tienes más probabilidades de desarrollar la presión arterial alta.

Visita [GoRedCorazon.org](http://GoRedCorazon.org) o llama al **1-888-474-VIVE** para información gratis sobre la salud del corazón.

[facebook.com/GoRedPorTuCorazon](https://facebook.com/GoRedPorTuCorazon)

### Diabetes\*

La diabetes puede elevar el riesgo de enfermedad cardíaca o accidente cerebrovascular de dos a cuatro veces. Si tienes diabetes, necesitas ver a tu médico regularmente y reducir o eliminar tus demás factores de riesgo. Puedes mantenerte en un peso adecuado mediante una dieta sana y ejercicio regular.

### Circunferencia de Cintura e Índice de Masa Corporal

Si tienes un exceso de grasa corporal, especialmente en el área de la cintura, corres un mayor riesgo de tener problemas de salud. El índice de masa corporal, o IMC, es un cálculo de la grasa corporal basado en el peso y altura de una persona.

patrocinado a nivel nacional por



©2011, American Heart Association. Also known as the Heart Fund. TM Go Red trademark of AHA, Red Dress trademark of DHHS. 3/11DS4425

