

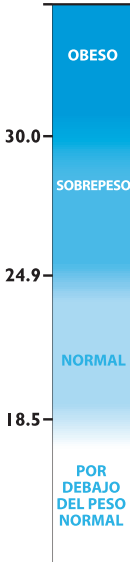
# Conozca sus Niveles

El índice de masa corporal (IMC) es una herramienta para indicar el estado del peso en los adultos. Cuanto más incrementa el IMC, más aumenta el riesgo de padecer ciertas enfermedades. Hable con su doctor sobre cómo su IMC puede afectar su salud y las medidas que puede tomar.

$$\text{IMC} = \left[ \frac{\text{Su peso en libras}}{(\text{estatura en pulgadas}) \times (\text{estatura en pulgadas})} \right] \times 730$$

Fecha	Estatura	Peso	IMC

**Índice de Masa Corporal:\***



Fuente: Centers for Disease Control and Prevention. Sólo aplica a los adultos

# Controlador de Salud

Saber más acerca de su estado de salud puede ayudarle a reducir su riesgo de padecer costosos problemas de salud, y a controlar mejor cualquier condición que tenga. Esta información le ayudará a sacar el máximo provecho de las consultas con su doctor.

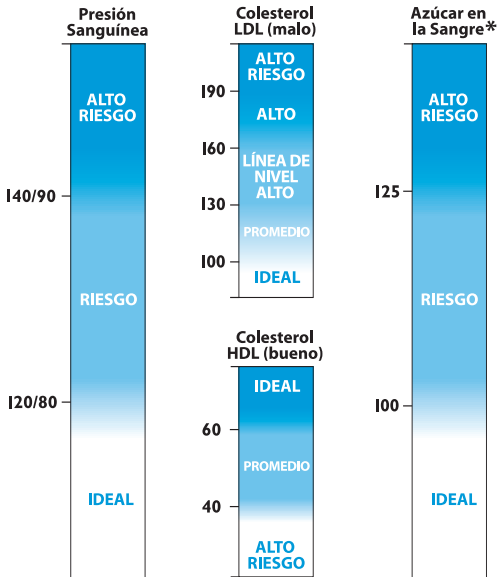
## 10 Preguntas PARA SU DOCTOR

- 1 Dado mi historial médico, ¿qué tipo de exámenes de salud son recomendables para mí?
- 2 ¿Qué significan mis síntomas?
- 3 ¿Qué pruebas necesito hacerme? ¿Cuánto cuestan?
- 4 ¿Qué tratamientos han demostrado ser eficaces?
- 5 ¿Puedo hacer algún cambio a mi estilo de vida para mejorar mi condición?
- 6 ¿Cuál es el nombre de la medicina, y cuál es su supuesto efecto?
- 7 ¿Existe algún equivalente genérico?
- 8 ¿Cuál es la interacción de este medicamento con las otras medicinas y suplementos que estoy tomando?
- 9 ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios de los tratamientos o medicamentos que se proponen?
- 10 ¿Cuáles son mis niveles? ¿Qué significan? ¿Cuáles deberían ser mis niveles ideales? ¿Cuándo debería volver a revisarme estos niveles?



**BlueCross BlueShield  
of Texas**





Proporcionado como indicación general. Sólo un médico puede determinar su estado de salud.

\* Basado en una Prueba de Glucosa en el Plasma en Ayunas.

Fuentes: American Diabetes Association, American Heart Association