

Conozca sus números para mantener las posibilidades de salud a su favor

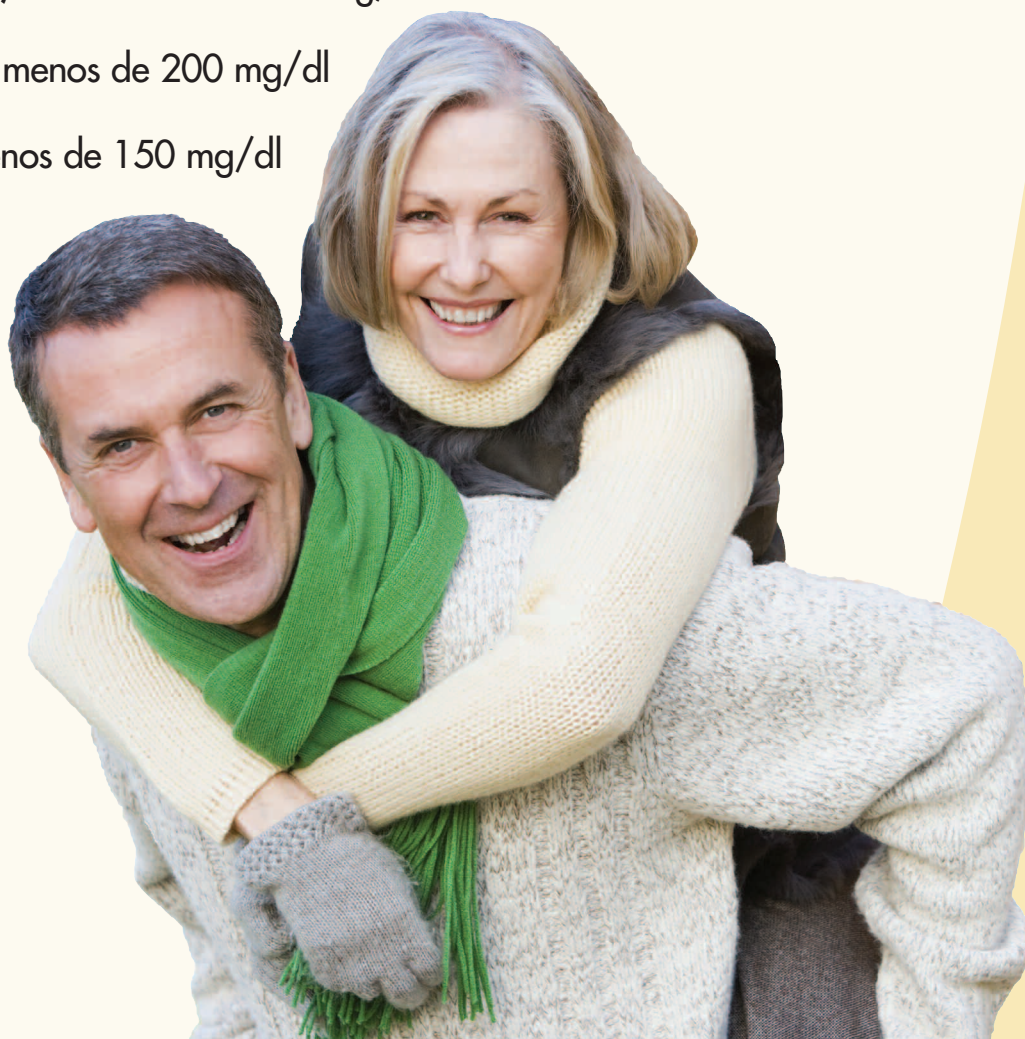


Haga de la prevención una intención

¿Conoce sus números? Es importante conocer sus niveles de colesterol y triglicéridos (o grasa), la medida de su tensión arterial y más.

Hable con su médico sobre exámenes preventivos, y haga una consulta luego de recibir los resultados. Utilice estos objetivos como su punto de partida:

- **Medida de la cintura:** menos de 35 pulgadas para las mujeres y menos de 40 pulgadas para los hombres
- **Glucosa en sangre (azúcar en sangre) antes de comer:** menos de 100 mg/dl
- **Índice de masa corporal (BMI):** menos de 25 kg/m²
- **Tensión arterial:** menos de 120/80 mmHg
- **Colesterol (bueno) HDL:** 60 mg/dl o más
- **Colesterol (malo) LDL:** menos de 100 mg/dl
- **Colesterol total:** menos de 200 mg/dl
- **Triglicéridos:** menos de 150 mg/dl



¿Tiene alguna pregunta sobre exámenes médicos o resultados? Visite [Blue Access® for Members](#) obtenga las respuestas mediante la característica de *Personal Health Manager Ask A Nurse*. Asimismo, registre sus números en el *Medical Tracker*, disponible mediante la pestaña *Health Tools*.



**BlueCross BlueShield
of Texas**

Experience. Wellness. Everywhere.®

Fuente: Asociación Americana del Corazón

52009.0709 SP