

# TARJETA PARA MEJORAR LA SALUD

Hombre ( ) Mujer ( )

Edad 20-34 ( ) 35-39 ( ) 40-44 ( ) 50-54 ( ) 55-59 ( ) 60-64 ( ) 65-69 ( ) 70-74 ( )

Altura ( ) metros o pies

Peso ( ) kilogramos o libras

Circunferencia de la cintura ( ) centímetros o pulgadas

Índice de masa corporal =  $\frac{\text{peso (kg)}}{\text{estatura (m)} \times \text{estatura (m)}}$  ( ) kg/m<sup>2</sup>  
(Unidades métricas del SI)

**O**

Índice de masa corporal =  $\frac{\text{peso (lb)}}{\text{altura (pulg.)} \times \text{altura (pulg.)}} \times 703$  ( ) lb/pulg.<sup>2</sup>  
(Unidades del sistema anglosajón)

## Tarjeta biométrica

- permite detectar indicadores de riesgo medibles que, a largo plazo, podrían ser perjudiciales para la salud y ocasionar diferentes tipos de cáncer, diabetes, enfermedades respiratorias y cardíacas, trastornos mentales y enfermedades bucodentales.
- permite al profesional de la salud brindar al usuario la información, la asesoría, los tratamientos (eventualmente) y el cuidado necesarios.
- permite al usuario mejorar su salud mediante un plan de acción personalizado.

■ OBJETIVO ■ PRECAUCIÓN ■ ALTO RIESGO

	■	■	■
<b>INDICE DE MASA CORPORAL</b>	18.5 - 24.9	25 - 29.9	30 ó superior
<b>NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE</b>	inferior a 100 mg/dL	100 - 125 mg/dL o tratar hasta meta	126 mg/dL o más
<b>COLESTEROL</b>	inferior a 200 mg/dL no tratado	200 - 239 mg/dL o tratar hasta meta	240 mg/dL o más
<b>PRESIÓN SANGUÍNEA</b>	PAS inferior a 120 mmHg y PAD inferior a 80 mmHg	PAS 120 - 139 mmHg y PAD 80 - 89 mmHg	PAS superior a 140 mmHg y PAD superior a 90 mmHg

## PLAN DE ACCIÓN PARA MEJORAR LA SALUD

mi compromiso		mi objetivo: <span style="color: green;">■</span>
mi acción		fecha prevista:
acción del profesional de la salud		















Para más detalles, visitar [www.whpa.org](http://www.whpa.org)

Con el apoyo del FIIM




# Tarjeta de estilo de vida

- permite comprender cómo mejorar la salud cambiando el estilo de vida
- permite al profesional de la salud ayudar al usuario a mejorar su salud y bienestar
- permite disponer de un plan de acción para mejorar la salud y personalizarlo

					
			OBJETIVO	PRECAUCIÓN	ALTO RIESGO
DIETA SALUDABLE	-	Una dieta poco saludable aumenta el riesgo de sobrepeso, obesidad y la posibilidad de desarrollar enfermedades bucodentales			
	+	Comer una mayor cantidad de frutas y verduras al día y solicitar consejo para disminuir el consumo de sal y grasas saturadas	5 porciones de frutas y verduras al día	Menos de 5 porciones de frutas y verduras al día	No como frutas ni verduras
ACTIVIDAD FÍSICA	-	La falta de actividad física aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares, la diabetes y algunos tipos de cáncer			
	+	Aumentar el tiempo de la actividad física en el hogar y en el trabajo y practicar deporte	Actividad física 30 minutos al día	Actividad física inferior a 30 minutos al día	La actividad física no forma parte de mi rutina diaria
CONSUMO DE TABACO	-	El consumo de tabaco aumenta el riesgo del consumidor y el de su entorno de padecer cáncer, enfermedades pulmonares, ataques cardíacos y derrame cerebral			
	+	Dejar de fumar desde ahora	No, no consumo o he dejado de consumir tabaco		Sí, consumo tabaco
CONSUMO DE ALCOHOL	-	El consumo nocivo de alcohol aumenta el riesgo de trastornos mentales, daños en el hígado y muertes relacionadas con el alcohol			
	+	Limitar la cantidad de alcohol consumido al día	< 2 copas al día	3-4 copas al día	>5 copas al día o >5 días a la semana

## PLAN DE ACCIÓN PARA MEJORAR LA SALUD

mi compromiso		mi objetivo: 
mi acción		fecha prevista:
acción del profesional de la salud		

Para más detalles, visitar [www.whpa.org](http://www.whpa.org)

Con el apoyo del IFIM

