

Conozca sus indicadores de salud

Algunos parámetros que debería
tener en cuenta, y su importancia
para su bienestar



Para mantener su salud bajo control, necesita conocer algunos valores importantes. Estas cifras le brindan información sobre su corazón, presión arterial y salud en general. Use las tablas a continuación como guía y consulte con su médico sobre cómo mantenerse en buen camino.



Presión arterial¹

Qué es: una medida de la fuerza con la que la sangre circula por las arterias.

Por qué es importante: la hipertensión (presión arterial alta) puede aumentar el riesgo de sufrir un ataque al corazón o un accidente cerebrovascular.

Sistólica (número superior)

Menos de

120 mmHg

Diastólica (número inferior)

Menos de

80 mmHg



Colesterol²

Qué es: un tipo de grasa que ayuda al cuerpo a funcionar correctamente.

Por qué es importante: tener niveles elevados de LDL (o colesterol “malo”) aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas. El HDL es el colesterol “bueno”.

Edad	Total	LDL objetivo	HDL objetivo
Menores de 19	Menos de 170 mg/dL	Menos de 110 mg/dL	45 mg/dL o más
Mayores de 20	125 to 200 mg/dL	Menos de 100 mg/dL	Hombres: 40 mg/dL o más Mujeres: 50 mg/dL o más



Glucosa en sangre³

Qué es: la cantidad de glucosa (azúcar) presente en la sangre.

Por qué es importante: un nivel elevando de azúcar en sangre puede ser una señal de diabetes.



Nivel de glucosa
en sangre en
ayunas (entre 8 y
12 horas después
de comer)

Menos de

100 mg/dL

HbA1C⁴

Qué es: el promedio de su nivel de glucosa en sangre durante los últimos tres meses.

Por qué es importante: ayuda a llevar un registro de qué tan bien se está controlando su nivel de glucosa en sangre.

 **Rango de HbA1C**



Talla de cintura⁵

Qué es: una forma sencilla de saber si tiene exceso de grasa alrededor de la cintura (en la parte superior del hueso de la cadera, a la altura del ombligo).

Por qué es importante: la medida de la cintura puede ayudar a conocer el riesgo de padecer diabetes, enfermedades cardíacas y otros problemas de salud.



High-risk waist size

Hombres
40 pulgadas
o más

Mujeres
35 pulgadas
o más

Frecuencia cardíaca en reposo⁶

Qué es: la cantidad de veces que late su corazón por minuto.

Por qué es importante: una frecuencia dentro del rango objetivo indica que su corazón está funcionando correctamente.

Use la siguiente fórmula para conocer su frecuencia cardíaca objetivo:

$220 - \text{su edad} = \text{máximo}$

$\text{Máximo} \times 0.6 = \text{límite inferior del rango objetivo}$

$\text{Máximo} \times 0.8 = \text{límite superior del rango objetivo}$

Por ejemplo, si tiene 40 años:

$220 - 40 = 180$

$180 \times 0.6 = 108$

$180 \times 0.8 = 144$



Su frecuencia cardíaca máxima es 180, y su rango objetivo está entre 108 y 144 latidos por minuto.

Estas cifras son pautas generales para la mayoría de las personas. Asegúrese de hablar con su médico para comprender qué es lo mejor para usted según su edad, antecedentes y estado de salud general. Consulte cómo están sus valores y qué pequeños cambios puede hacer para mejorarlos.



Acceda a servicios de atención en
app.evernorth.com

1. Asociación Estadounidense del Corazón. "Understanding Blood Pressure Readings" (Cómo comprender las lecturas de la presión arterial). Fecha de última revisión: 17 de mayo de 2024. <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/understanding-blood-pressure-readings>

2. Cleveland Clinic. "Cholesterol Levels" (Niveles de colesterol). Fecha de última revisión: 19 de julio de 2024. <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/11920-cholesterol-numbers-what-do-they-mean>

3. Mayo Clinic. "Diabetes". Fecha de última revisión: 27 de marzo de 2024. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/diagnosis-treatment/drc-20371451>

4. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC). "A1C Test for Diabetes and Prediabetes" (Prueba de A1c para la diabetes y la prediabetes). Fecha de última revisión: 15 de mayo de 2024. <https://www.cdc.gov/diabetes/diabetes-testing/prediabetes-a1c-test.html>

5. WebMD. "How to Measure Your Waist" (Cómo medirse la cintura). Fecha de última revisión: 19 de julio de 2024. <https://www.webmd.com/diet/calculating-your-waist-circumference>

6. Cleveland Clinic. "Heart Rate" (Frecuencia cardíaca). Fecha de última revisión: 12 de marzo de 2024. <https://my.clevelandclinic.org/health/diagnostics/heart-rate>
El uso y la transferencia de la información que se recibe a través de las interfaces de programación de aplicaciones (API) de Google se adhieren a la Política de Datos del Usuario de los Servicios de la API de Google, incluidos los requisitos de uso limitado. Si tiene una urgencia médica, llame al 911 o acuda de inmediato al centro de emergencias más cercano.

Todos los productos y servicios de Evernorth Health Services son brindados de forma exclusiva por las filiales de las empresas Evernorth o mediante estas. Cierta contenido se brinda con licencia.

994833SP 05/25 © 2025 Evernorth Health Services. Reservados todos los derechos.