

Mi registro de salud del corazón

Lleve un registro de las cifras importantes relacionadas con su salud cardíaca.



Nombre:

Nota: ♥ = Valores normales

Peso	Fecha				
	Resultado				
Índice de masa corporal (IMC) ♥ 18.5 to 24.9	Fecha				
	Resultado				
Medida de la cintura ♥ Hombres—40 pulgadas (102 centímetros) o menos ♥ Mujeres—35 pulgadas (88 centímetros) o menos	Fecha				
	Resultado				
Presión arterial ♥ Menos de 120/80 mm Hg	Fecha				
	Resultado				
Pruebas para medir el colesterol					
Triglicéridos ♥ Menos de 150 mg/dL	Fecha				
	Resultado				
Colesterol no-HDL ♥ Menos de 130 mg/dL	Fecha				
	Resultado				
Colesterol HDL ♥ Por encima de 40 mg/dL en los hombres ♥ Por encima de 50 mg/dL en las mujeres	Fecha				
	Resultado				
Pruebas para comprobar el azúcar en la sangre en caso de diabetes					
Glucosa en sangre ♥ Menos de 100 mg/dL	Fecha				
	Resultado				
A1C ♥ Menos de 5.7 %	Fecha				
	Resultado				
Otras pruebas	Fecha				
	Resultado				