



ID del participante: _____

HOJA DE EXPLICACIÓN

Sus resultados del examen de salud:

1. Peso..... _____ lbs. IMC _____

2. Altura..... _____ pulgadas

Estado de Peso	Asiático	No asiático	Problema de Salud Potencial
Bajo Peso	< 18.5	< 19	Tener bajo peso también le pone en riesgo de desarrollar muchos problemas de salud.
Rango de peso saludable	18.5 ~ 23.9	19 ~ 24.9	Su peso está dentro del rango normal. Puede continuar manteniendo un peso saludable a través de la actividad física y una alimentación saludable.
Exceso de peso	24 ~ 26.9	25 ~ 29.9	Tener sobrepeso puede ponerlo en riesgo de desarrollar muchas enfermedades crónicas.
Obeso	>27	>30	La obesidad aumenta los riesgos de desarrollar muchas enfermedades crónicas, como enfermedades cardíacas y diabetes, y disminuye la calidad de vida en general.

3. Cintura..... _____ pulgadas RCC _____

4. Cadera..... _____ pulgadas

La relación cintura-cadera (RCC) se ha utilizado como un indicador o medida de la salud de una persona, y el riesgo de desarrollar condiciones de salud graves debido a su distribución de grasa. Las pautas del Instituto Nacional de Diabetes, Enfermedades Digestivas y Renales (INDEDR) son:

Mujer	La relación cintura-cadera debe ser ≤ 0.8 o la cintura es menos de 35 pulgadas/88 cm
Hombre	La relación cintura-cadera debe ser ≤ 1.0 o la cintura es menos de 40 pulgadas/102 cm

Peso objetivo _____ lbs. Ejercicio 30 min./día, _____ días a la semana

5. Presión Sanguínea..... _____ mmHg

A continuación se encuentran las pautas clínicas para la presión sanguínea. La presión sanguínea alta no controlada puede causar enfermedades cardíacas, derrame cerebral, enfermedades renales y daños en los vasos sanguíneos.

Presión Sistólica	Presión Diastólica	Definición Clínica
<120 mmHg	<80 mmHg	Normal
120-139 mmHg	80-89 mmHg	Pre hipertensión
140-159 mmHg	90-99 mmHg	Hipertensión (etapa 1)
≥ 160 mmHg	≥ 100 mmHg	Hipertensión (etapa 2)

- Dieta baja en sal. Ejercicio 30 min./día, _____ días a la semana

6. Glucosa Sanguínea.... _____ mg/dl

La glucosa sanguínea es la concentración de azúcar en la sangre. Esta prueba se realiza para detectar diabetes:

Sin Diabetes		Con Diabetes	
Ayuno		Ayuno	
<100 mg/dl	Normal	<80 mg/dl	Debajo del rango objetivo
100-125 mg/dl	Alteración de glucosa en ayuna	80-120 mg/dl	Dentro el rango objetivo
>125 mg/dl	Indica diabetes	>120 mg/dl	Sobre el rango objetivo
Sin Ayuno		Sin Ayuno	
<140 mg/dl	Normal	<=180 mg/dl	Dentro el rango objetivo
140-200 mg/dl	Alteración de glucosa en ayuna	>180 mg/dl	Sobre el rango objetivo
>200 mg/dl	Indica diabetes		

7. Hematuria

Una prueba con tira reactiva que busca glóbulos rojos (sangre) en la orina. Los glóbulos rojos normalmente no se encuentran en la orina. La orina se analiza con una tira reactiva especial para ver si tiene riesgo de enfermedad renal y otras anomalías en el tracto urinario.

- Negativo (normal)
- Positivo (anormal)

8. Proteinuria

La medición de la microalbuminuria indica si hay una pequeña cantidad de proteína presente en la orina. La proteína generalmente no se encuentra en la orina. La orina se analiza con una tira reactiva especial en la evaluación. El aumento de los niveles de albúmina en la orina puede indicar que tiene una enfermedad renal.

- Negativo (normal)
- Positivo (anormal)

9. Piuria

La prueba de piuria comprueba si hay un alto nivel de glóbulos blancos en la orina. Normalmente, los glóbulos blancos no se encuentran en la orina. La orina se analiza con una tira reactiva especial para ver si tiene riesgo de infección, inflamación y otras anomalías en el tracto urinario.

- Negativo (normal)
- Positivo (anormal)

Comentarios del Médico:

- Consulte al médico primario/de familia dentro de _____.
- Repite 2 veces para: hematuria proteinuria