

## Mi tarjeta de salud del corazón

Use esta tarjeta para anotar los resultados de sus pruebas.  
Tome acción para tener niveles normales.

♥ = Niveles normales

**Nombre:** \_\_\_\_\_

<b>Peso</b>	Fecha			
	Resultado			
<b>Índice de masa corporal</b> ♥ 18.5 a 24.9	Fecha			
	Resultado			
<b>Medida de la cintura</b> ♥ Hombres: 102 cm (40 pulgadas) o menos ♥ Mujeres: 88 cm (35 pulgadas) o menos	Fecha			
	Resultado			
<b>Presión arterial</b> ♥ Menos de 120/80 mm Hg	Fecha			
	Resultado			
<b>Prueba de sangre para medir las "grasas"</b>				
<b>Colesterol total</b> ♥ Menos de 200 mg/dL	Fecha			
	Resultado			
<b>LDL</b> ♥ Menos de 100 mg/dL	Fecha			
	Resultado			
<b>HDL</b> ♥ 40 mg/dL o más	Fecha			
	Resultado			
<b>Triglicéridos</b> ♥ Menos de 150 mg/dL	Fecha			
	Resultado			
<b>Prueba de sangre para medir el azúcar para la diabetes</b>				
<b>Glucosa en la sangre</b> ♥ En ayunas: menos de 100 mg/dL	Fecha			
	Resultado			
<b>A1c</b> ♥ Menos de 7%	Fecha			
	Resultado			
<b>Otras pruebas:</b>	Fecha			
	Resultado			