



CLAVES PARA ACOGER EL ENVEJECIMIENTO

Conoce tus números de salud

La vida diaria moderna está inundada de números: números PIN, números de teléfono y varios números de cuenta. Pero también existen ciertos números de salud que pueden salvar y extender tu vida. Estos números están asociados con el colesterol, los triglicéridos, la presión arterial, el azúcar en la sangre, el índice de masa corporal (IMC) y la circunferencia de la cintura.

Un estilo de vida que incluye visitas regulares a un proveedor de atención médica, una nutrición adecuada y actividad física promueve estos números y contribuye a un envejecimiento saludable a lo largo de la vida.

Colesterol: <200 mg/dl

El nivel de colesterol objetivo recomendado para hombres y mujeres es menos de 200 miligramos por decilitro de sangre. El colesterol es una sustancia cerosa que se encuentra en las grasas (lípidos) de la sangre. Es esencial para el cuerpo construir y mantener células sanas y hormonas esenciales. Aproximadamente el 25 por ciento del colesterol proviene de los alimentos que consumes, como carne, pescado y productos lácteos. El resto lo hace el cuerpo humano. Hay dos formas de colesterol: el colesterol de lipoproteínas de baja densidad (LDL, por sus siglas en inglés), también conocido como colesterol “malo”, y el colesterol de lipoproteínas

de alta densidad (HDL, por sus siglas en inglés), que es el colesterol “bueno”. Demasiado colesterol LDL crea una placa que puede acumularse y obstruir las arterias, provocando enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. El colesterol HDL es bueno porque ayuda a limpiar las paredes de las arterias y eliminar el exceso de colesterol malo.

Prueba algunas de las siguientes opciones para aumentar el colesterol HDL:

- Aumenta las grasas insaturadas en la dieta, incluyendo los ácidos grasos omega-3 (sésamo, lino, semillas de calabaza o aceite de semilla de calabaza, aceite de aguacate, aceite de oliva, grasa en la mantequilla de maní y pescado).
- Agrega fibra soluble a tu dieta (avena, frutas, verduras y legumbres).
- Mantén un peso saludable.

Tabla de niveles de colesterol y triglicéridos

	Nivel deseable para proteger contra enfermedades cardíacas	Al borde de alto riesgo para enfermedades cardíacas	Alto riesgo para enfermedades cardíacas
Total de colesterol en la sangre	<200 mg/dl	200 to 239 mg/dl	240+ mg/dl
LDL	100 to 129 mg/dl	130 to 159 mg/dl	160 to 189 mg/dl (190+ es muy alto)
HDL	60+ mg/dl (cuanto más alto, mejor)		<40 mg/dl para hombres <50 mg/dl para mujeres
Triglicéridos	<150 mg/dl	150 to 199 mg/dl	200+ mg/dl (500+ es de muy alto riesgo)

(Fuente: AHA (2012). "Lo que significa su nivel de colesterol")

- Haz ejercicio con regularidad.
- Evita fumar y el humo de segunda mano.
- Habla con un proveedor médico sobre medicamentos y otras opciones de tratamiento.

El colesterol alto no presenta síntomas y muchas personas ni siquiera saben que están en riesgo. Pero existen factores conocidos que pueden aumentar el riesgo de desarrollar colesterol alto. Puedes controlar algunos de estos factores, como la dieta, la actividad física y el peso. Otros que no puedes controlar, incluyen los antecedentes familiares, la edad (el riesgo aumenta con la edad) y el sexo (las mujeres posmenopáusicas tienen el mayor riesgo).

El colesterol se puede controlar mediante simples análisis de sangre. La Asociación Estadounidense del Corazón recomienda un "perfil de lipoproteínas en ayunas" cada cinco años, a partir de los 20 años. Para ayunar, se recomienda no comer durante 9 a 12 horas antes de la prueba. Esto ayuda a medir con precisión el colesterol total, el colesterol LDL, el colesterol HDL y los triglicéridos en la sangre. Se recomiendan exámenes de detección adicionales para hombres de 45 años o más y mujeres de 50 años o más. También se recomiendan exámenes de detección adicionales si el colesterol total es de 200 mg / dl o más, los niveles de colesterol HDL son inferiores a 40 mg / dl o si

Lleva un seguimiento de tus números de salud

Mantente al día con tus números de salud escribiéndolos en un diario o registro médico que se mantenga en un lugar seguro. Esto te ayudará a realizar un seguimiento de tus patrones de salud y a establecer objetivos de salud.

existen otros factores de riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.

Nivel de triglicéridos en ayunas: <150 mg/dl

Según la Asociación Estadounidense del Corazón, un nivel de triglicéridos en ayunas de menos de 150 mg / dl es saludable. Los triglicéridos, como el colesterol, son una forma de grasa que circula en el torrente sanguíneo. Los triglicéridos son responsables de la energía que necesitan los tejidos para funcionar. Al igual que el colesterol, cuando los niveles sanguíneos de triglicéridos se vuelven demasiado altos (por ejemplo, más de 200 mg / dl), aumenta el riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca. Los triglicéridos a menudo se miden con el colesterol y deben analizarse cada cinco años a partir de los 20 años o con mayor frecuencia, según los factores de riesgo.

Los cambios en la dieta y el estilo de vida ayudan a reducir los niveles de triglicéridos:

- Mantén un peso corporal saludable.
- Evita los alimentos grasos y los alimentos con alto contenido de colesterol, como la carne procesada, los alimentos fritos y los productos lácteos enteros.
- Come frutas, verduras y productos lácteos descremados o bajos en grasa con mayor frecuencia.
- Consume alimentos con alto contenido de grasas buenas no saturadas.
- No bebas alcohol en exceso.
- Haz ejercicio moderadamente durante al menos 150 minutos a la semana.

Tabla de presión arterial

Categoría de presión arterial	Sistólica mm Hg (# superior)		Diastólica mm Hg (# inferior)	Qué hacer*
Normal	Menos de 120	y	Menos de 80	Mantener o adoptar un estilo de vida saludable
Prehipertensión	120 a 139	o	80 a 89	Mantener o adoptar un estilo de vida saludable
Presión arterial alta (Hipertensión) Etapa 1	140 a 159	o	90 a 99	Mantener o adoptar un estilo de vida saludable. Si no se alcanza el objetivo de presión arterial en aproximadamente seis meses, habla con tu médico sobre tomar uno o más medicamentos.
Presión arterial alta (Hipertensión) Etapa 2	160 o más alta	o	100 o más alta	Mantener o adoptar un estilo de vida saludable. Habla con tu médico sobre tomar más de un medicamento.
Crisis hipertensiva	Mayor a 180	o	Mayor a 110	Se necesita cuidado de emergencia

(Fuente: AHA (2013) y Clínica Mayo (2012). *Recomendaciones de la Clínica Mayo).

Nota: Según la Clínica Mayo, "los rangos pueden ser más bajos para niños y adolescentes". Recomiendan hablar con el médico de tu hijo si existe alguna preocupación con respecto a la presión arterial alta.

La AHA recomienda que un médico "evalúe lecturas de presión arterial inusualmente bajas".

Presión arterial: <120/80 mm Hg

La presión arterial puede variar de un minuto a otro con los cambios en el ejercicio, el estrés, el sueño y la postura, pero normalmente debería ser inferior a 120/80 mm Hg (milímetros de mercurio). La presión arterial se registra como dos números y se escribe como una proporción. El número superior, denominado presión arterial sistólica, mide la presión en las arterias cuando late el corazón. El número diastólico, o inferior, se refiere a la cantidad de presión en las arterias cuando el corazón está descansando y llenándose de sangre entre latidos.

La hipertensión, o presión arterial alta, es una afección que hace que cambie la presión en el corazón. Una variedad de factores está relacionada con la presión arterial alta, incluida la edad; una dieta muy alta en sodio o muy baja en potasio, calcio y magnesio; exceso de alcohol; de fumar; tener sobrepeso u obesidad; colesterol alto; falta de ejercicio; estrés; y ser resistente a la insulina.

La hipertensión tiene pocos síntomas, pero puede dañar permanentemente el corazón, el cerebro, los

ojos y los riñones incluso antes de que te sientas mal. La Asociación Estadounidense del Corazón recomienda controles de presión arterial a partir de los 20 años y que continúen en cada visita médica regular o al menos una vez cada dos años. Si tu presión arterial es constantemente superior a 120/80 mm Hg, es posible que te pidan que la midas con más frecuencia. La presión arterial también se puede controlar en casa con un sistema de control de la presión arterial de venta libre.

La presión arterial baja también puede ser motivo de preocupación. La presión arterial baja, conocida como hipotensión, ocurre cuando el flujo de sangre es más bajo de lo normal. Esto puede evitar que se bombee la cantidad adecuada de oxígeno y nutrientes a los órganos vitales. La deshidratación y la deficiencia de nutrientes son dos posibles causas de la presión arterial baja. Los signos de presión arterial baja incluyen mareos, aturdimiento, desmayos, deshidratación o sed inusual, falta de concentración, visión borrosa, náuseas y fatiga.

Mantener una presión arterial saludable puede ser simple y fácil:

- Consume una dieta rica en frutas, verduras, cereales integrales y productos lácteos bajos en grasa o sin grasa.
- Evita el exceso de sal.
- Realiza actividad física con regularidad.
- Mantén un peso saludable.
- Maneja el estrés.
- Evita el tabaco.
- Limita el consumo de alcohol.

Azúcar en la sangre en ayunas: <100 mg/dl

El azúcar en la sangre, o glucosa, es un tipo de azúcar que viaja a través del torrente sanguíneo. Proviene de los alimentos con carbohidratos y actúa como combustible básico para el cuerpo. Los tres tipos principales de carbohidratos en los alimentos incluyen azúcares, almidones y fibra. La Clínica Mayo enfatiza la importancia de una dieta balanceada con carbohidratos saludables. Los carbohidratos saludables incluyen:

- Frutas y verduras ricas en fibra sin azúcar agregada
- Granos integrales
- Productos lácteos bajos en grasa
- Frijoles y legumbres
- Azúcar limitado

Hay varios tipos diferentes de análisis de glucosa en la sangre, incluido el azúcar en la sangre en ayunas, que se mide de seis a ocho horas después de una comida. En una persona no diabética, este número en ayunas proporciona una medida precisa del azúcar en la sangre. El rango normal de azúcar en la sangre es de aproximadamente 70 a 100 miligramos por decilitro. Después de una comida, el azúcar en la sangre aumentará, pero no por encima de 135 a 140 miligramos por decilitro, dejando un rango bastante estrecho de azúcar en la sangre durante todo el día.

Los niveles de glucosa consistentemente inferiores a 70 mg / dl se denominan hipoglucemia o niveles bajos de azúcar en la sangre. Esto puede resultar en visión borrosa, latidos cardíacos fuertes, agitación, nerviosismo, hambre, dolores de cabeza, temblores

o escalofríos, sudoración, debilidad, somnolencia, insomnio y pensamientos confusos. Si los niveles de azúcar bajan demasiado, el funcionamiento mental puede verse afectado y, finalmente, se pueden experimentar convulsiones e inconsciencia. Si bien estos síntomas a menudo se corrigen comiendo algo dulce, la hipoglucemia severa puede ser una emergencia médica peligrosa para la que debes llamar para pedir ayuda de inmediato.

La hiperglucemia, o nivel alto de azúcar en la sangre, ocurre cuando los niveles de glucosa en la sangre superan los 180 a 200 mg / dl debido a muy poca insulina o cuando el cuerpo no puede usar la insulina correctamente. Estos niveles altos afectan la capacidad de los riñones para funcionar correctamente y también pueden causar micción frecuente, visión borrosa, presión arterial alta, sed extrema, debilidad o fatiga, boca seca, pérdida de peso inexplicable y retención de líquidos.

La diabetes es la enfermedad más común relacionada con la falla en la regulación del azúcar en la sangre debido a la incapacidad del cuerpo para producir y / o usar la hormona insulina, que ayuda al cuerpo a regular la glucosa. Afecta a más de 25.8 millones de niños y adultos. Si no se trata, la diabetes puede causar muchas complicaciones médicas que incluyen enfermedades cardiovasculares, enfermedades renales, niveles de colesterol no saludables, arterias obstruidas, síndrome metabólico, ceguera, enfermedades nerviosas, amputaciones de extremidades e incluso la muerte. Para mantener niveles saludables de azúcar en la sangre y prevenir la diabetes:

- Haz ejercicio regularmente.
- Consume mucha fibra y cereales integrales.
- Mantén un peso saludable.
- Omite las dietas de moda y elige opciones saludables.

Índice de masa corporal (IMC): 18.5-24.9

IMC significa índice de masa corporal, una relación entre la altura y el peso que se utiliza como herramienta para ayudar a juzgar la grasa corporal y el peso. Los cálculos del IMC agrupan el peso en cinco categorías: bajo peso, normal, sobrepeso, obeso y extremadamente obeso. El rango normal de IMC para adultos es de 18.5 a 24.5. En términos generales, un IMC de 25 en un adulto se considera sobrepeso y 30 o

Tabla del IMC

IMC	Clasificación	Qué hacer
Menor de 18.5	Bajo peso	Consulta a un proveedor de salud. Una masa corporal baja puede debilitar el sistema inmunológico y provocar enfermedades.
18.5 a 24.9	Peso normal	Mantén el ejercicio y la alimentación saludable.
25 a 29.9	Exceso de peso	Encuentra formas saludables de bajar de peso, incluyendo una alimentación saludable y ejercicio.
30+	Obeso	Tienes un riesgo grave de enfermedad cardíaca, diabetes, presión arterial alta, enfermedad de la vesícula biliar y algunos cánceres. Habla con un proveedor de atención médica y modifica tu estilo de vida.

Fuentes: AHA, 2012; CDC, 2011

más es obeso. Un IMC de menos de 18.5 indica bajo peso. Todas las personas con sobrepeso y bajo peso deben consultar con un proveedor médico. A partir de los 20 años, se debe evaluar el IMC en cada visita médica regular.

Las categorías de peso del IMC ayudan a indicar el riesgo de problemas de salud graves, que incluyen enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, presión arterial alta, colesterol alto, cáncer, diabetes, apnea del sueño, osteoartritis, infertilidad femenina, incontinencia urinaria de esfuerzo y reflujo gastroesofágico. Sin embargo, hay ciertas personas que no deben utilizar el IMC como base para determinar el riesgo relativo de enfermedad. Los atletas y fisicoculturistas, cuyo IMC es alto debido a la musculatura, y las mujeres que están embarazadas o en período de lactancia no deben preocuparse si su IMC no está dentro del rango normal.

Los adultos (a partir de los 20 años) pueden calcular su IMC con la siguiente fórmula: peso (lb) ÷ [altura (pulgadas)]² × 703. Se recomienda que los niños y adolescentes (de 2 a 19 años) utilicen la calculadora en línea gratuita en el CDC, ya que la interpretación de su IMC es específica para la edad y el sexo: www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/index.html/.

www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/index.html/.

Para tomar el control de tu IMC:

- Quema más calorías de las que consumes haciendo ejercicio y manteniendo un estilo de vida saludable.
- Consume una dieta bien balanceada.
- Haz ejercicio 150 minutos a la semana (mínimo) para adultos.
- Pierde o aumenta de peso de manera saludable.
- Consulta con un proveedor médico.

Circunferencia de la cintura:

Hombres: < 40; Mujeres: < 35

La distribución de la grasa es ahora tan importante como el peso corporal total cuando se trata de problemas de salud relacionados con el peso. Esto se debe a que la grasa corporal que se acumula alrededor de la cintura y el área del estómago presenta un riesgo mayor que la grasa almacenada en la mitad inferior del cuerpo. Por lo tanto, la medición del tamaño de tu cintura (circunferencia), como el IMC, puede predecir problemas de salud futuros, como diabetes tipo 2, dislipidemia, hipertensión y enfermedades cardiovasculares, especialmente cuando el IMC está entre 25 y 35. El tamaño de la cintura también puede ser útil para atletas que están clasificados como con sobrepeso en términos de IMC. Por ejemplo, un atleta con un aumento de masa muscular puede tener un IMC superior a 25, lo que hace que tenga sobrepeso en la escala de IMC, pero una medición de la circunferencia de la cintura probablemente indicaría que, de hecho, no tiene sobrepeso.

Cómo medir la circunferencia de la cintura

Según los CDC (2011), "para medir el tamaño de tu cintura (circunferencia), coloca una cinta métrica alrededor de tu abdomen desnudo justo por encima del hueso de la cadera. Asegúrate de que la cinta esté ajustada, pero que no comprima tu piel, y que esté paralela al piso. Relájate, exhala y mide tu cintura".

Fuente: CDC (2011)

La Asociación Estadounidense del Corazón recomienda una circunferencia de cintura de 40 pulgadas o menos para los hombres y de 35 pulgadas o menos para las mujeres. A partir de los 20 años, debes medir la circunferencia de tu cintura y buscar cambios en la medida a lo largo del tiempo. Esto puede indicar un aumento o disminución de la grasa abdominal, que se asocia con un mayor riesgo de enfermedad cardíaca y otras enfermedades crónicas.

Conclusión

Mantenerse al día con tus números es una forma importante de mantener un estilo de vida saludable y un envejecimiento óptimo a lo largo de la vida. Mantenerse al día con tus números también puede ayudarte a reducir los efectos negativos para la salud, como la obesidad, las enfermedades del corazón, la hipertensión, la diabetes y los cánceres.

Referencias

- Asociación Americana de Diabetes (2013). Estadísticas de diabetes. Obtenido de <http://www.diabetes.org/diabetes-basics/diabetes-statistics/?loc=DropDownDB-stats>
- Asociación Americana de Diabetes (2013). Vivir con diabetes: hiperglucemia. Obtenido de <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/treatment-and-care/blood-glucose-control/hyperglycemia.html>
- Asociación Americana del Corazón (AHA). (2012). Sobre el colesterol. Obtenido de http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/Cholesterol/AboutCholesterol/About-Cholesterol_UCM_001220_Article.jsp
- Asociación Americana del Corazón (AHA). (2012). IMC. Obtenido de http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/WeightManagement/BodyMassIndex/Body-Mass-Index-BMI-Calculator_UCM_307849_Article.jsp
- Asociación Americana del Corazón (AHA). (2010). Pruebas de composición corporal. Obtenido de http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/NutritionCenter/Body-Composition-Tests_UCM_305883_Article.jsp
- Asociación Americana del Corazón (AHA). (2012). Cómo hacerse una prueba de colesterol. Obtenido de http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/Cholesterol/SymptomsDiagnosisMonitoringofHighCholesterol/How-To-Get-Your-Cholesterol-Tested_UCM_305595_Article.jsp
- Asociación Americana del Corazón (AHA). (2013). Qué significan sus niveles de colesterol. Obtenido de http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/Cholesterol/AboutCholesterol/What-Your-Cholesterol-Levels-Mean_UCM_305562_Article.jsp
- Asociación Americana del Corazón (AHA). (2012). Triglicéridos. Obtenido de http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/NutritionCenter/Triglycerides_UCM_306029_Article.jsp
- Asociación Americana del Corazón (AHA). (2013). Comprender las lecturas de la presión arterial. Obtenido de http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/HighBloodPressure/AboutHighBloodPressure/Understanding-Blood-Pressure-Readings_UCM_301764_Article.jsp
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). (2011). Hoja informativa nacional sobre la diabetes. Obtenido de http://www.cdc.gov/diabetes/pubs/pdf/ndfs_2011.pdf
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). (2011). Peso saludable: no es una dieta, es un estilo de vida. Obtenido de http://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/adult_bmi/index.html
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). (2010). LDL y HDL. Obtenido de http://www.cdc.gov/cholesterol/ldl_hdl.htm
- Christian A.H., et al. "Circunferencia de la cintura, índice de masa corporal y su asociación con el riesgo cardiometabólico y global entre los blancos y las minorías raciales / étnicas" Reunión de la AHA 2007; Resumen 3551. Clínica Mayo. (2013). Diabetes. Obtenido de <http://www.mayoclinic.com/health/diabetes/DS01121>
- Mayo Clínica. (2011). Presión arterial alta (hipertensión). Obtenido de www.mayoclinic.com/health/blood-pressure/HI00043
- Clínica Mayo. (2012). Hiperglucemia en la diabetes. Obtenido de <http://www.mayoclinic.com/health/hyperglycemia/DS01168>
- Clínica Mayo. (2011). Nutrición y alimentación saludable. Obtenido de <http://www.mayoclinic.com/health/carbohydrates/my01458>
- MedicinePlus para NIH (2010). Nivel de triglicéridos. Obtenido de www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/003493.htm
- Instituto Nacional del Corazón, Pulmón y Sangre (NHLBI) (2013). Evaluando su peso y riesgo para la salud. Obtenido de http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/lose_wt/risk.htm

- Instituto Nacional del Corazón, Pulmón y Sangre (NHLBI) (2011). ¿Qué causa el sobrepeso y la obesidad? Obtenido de www.nhlbi.nih.gov/health/dci/Diseases/obe/obe_causes.html
- Instituto Nacional de Salud (NIH) (2011). Colesterol. Obtenido de health.nih.gov/topic/Cholesterol
- Instituto Nacional de Salud (NIH) (2008). Resistencia a la insulina y prediabetes. Obtenido de diabetes.niddk.nih.gov/dm/pubs/insulinresistance/
- Instituto Nacional de Salud (NIH) (2012). Hipoglucemia. Obtenido de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth/PMH0001423/>
- Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) (2011). Elija MiPlato. Obtenido de www.choosemyplate.gov



Adaptado y utilizado con permiso de la Investigación y Extensión de la Universidad de Arkansas y la Facultad de Agricultura de la Universidad de Kentucky.

Autores

Erin Yelland, Ph.D., CFLE, profesora asistente y especialista en extensión, desarrollo y envejecimiento de adultos, Investigación y Extensión de K-State

Amy F. Hosier, profesora asociada, Universidad de Kentucky

LaVona S. Traywick, profesora asociada, Universidad de Arkansas

Revisores

Dra. Rosalie Otters, Universidad de Arkansas

Dra. Lisa Washburn, Universidad de Arkansas

K-STATE Research and Extension

Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en www.bookstore.ksre.ksu.edu

Las publicaciones son revisadas o actualizadas anualmente por el cuerpo docente correspondiente para reflejar la investigación y la práctica actual. La fecha que se muestra es la de publicación o última revisión. Los nombres de marcas que aparecen en esta publicación son solo para fines de identificación de productos. No se pretende ningún endoso, ni se implican críticas a productos similares que no se mencionen. El contenido de esta publicación puede reproducirse libremente con fines educativos. Todos los demás derechos están reservados. En cada caso, dar crédito al autor, *Claves para acoger el envejecimiento: Conoce tus números de salud*, Español, Universidad Estatal de Kansas, noviembre de 2021.

Estación Experimental Agrícola y Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

La Investigación y Extensión de K-State es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Emitida en apoyo al Trabajo de Extensión Cooperativa, Actas del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los EE. UU., el Director de Investigación y Extensión de K-State, la Universidad Estatal de Kansas, los Concilios de Extensión del Condado y los Distritos de Extensión.

MF3263S Noviembre de 2021