

Tu Riesgo Cardiovascular

Bajo

La Edad de tu Corazón

Menores de 30 años

Según tu edad de corazón y los factores de riesgo que se presentan a continuación, tu riesgo de enfermedad cardiovascular es bajo y es igual o mejor que el de personas similares de tu edad y **sexo**.

Presta atención a los factores de riesgo de ECV, ya que el riesgo de ECV aumenta con la edad.

- Tu edad de corazón es igual o más joven que tu edad actual. Esto indica que ciertos factores de riesgo te colocan en el mismo o menor riesgo de enfermedad cardiovascular que otras personas de tu misma edad.
- Ten en cuenta tus factores de riesgo altos y/o moderados, especialmente aquellos factores de riesgo que puedes cambiar.
- Habla sobre este informe con tu proveedor de atención médica para recibir consejos sobre cómo mantener un corazón saludable. Pregunta cuándo debes actualizar tus pruebas y números, y mantente al tanto de los resultados.

Ver tus factores de riesgo

Abre cualquier factor de riesgo a continuación para obtener más información sobre tu riesgo y lo que puedes cambiar.

Antecedentes familiares de ECV temprana

Bajo riesgo 

Antecedentes familiares de ECV temprana

No ECV temprana en la historia familiar

Bajo riesgo

Tener un hermano o padre diagnosticado con enfermedad cardiovascular (ECV) antes de los 55 años aumenta su riesgo de sufrir ECV. Tener una madre o hermana con ECV antes de los 65 años también aumenta su riesgo.

Colesterol

Bajo riesgo 

Colesterol

Dentro de los rangos recomendados

Bajo riesgo

El colesterol es un tipo de grasa que se encuentra en la sangre. Puede acumularse en las arterias y bloquearlas, causando enfermedades cardíacas y vasculares. No hay síntomas para el colesterol anormal. Una simple prueba de sangre mostrará si estás cumpliendo con los objetivos recomendados. Algunas personas pueden controlar su colesterol manteniendo un peso saludable, siendo físicamente activas y siguiendo una dieta saludable. Otras personas necesitan medicamentos para alcanzar sus objetivos.

Diabetes *Bajo riesgo* ▾

Diabetes

No diabetes
Bajo riesgo

La diabetes es un factor de riesgo importante para las enfermedades cardiovasculares. Por eso es tan importante que las personas con diabetes controlen todos sus demás factores de riesgo cardiovascular.

Dormir *Alto riesgo* ▾

Dormir

Actual	Meta recomendada
<p>5 horas o menos Alto riesgo</p>	<p>7 horas o más Bajo riesgo</p>

Dormir menos de 6 horas por noche o menos de 7 horas por noche con mala calidad de sueño (no sentirse descansado al despertar) aumenta tu riesgo de enfermedad cardiovascular.

Edad y sexo *Bajo riesgo* ▾

Edad y sexo

34 años (masculino)
Bajo riesgo

La edad es un factor de riesgo para las enfermedades cardiovasculares. El riesgo comienza a aumentar a los 45 años para los hombres y a los 55 años para las mujeres.

Ejercicio *Alto riesgo* ▾

Ejercicio semanal

Actual	Meta recomendada
<p>No actividad física Alto riesgo</p>	<p>150 min. o más (moderada)** Bajo riesgo</p>

Incluir ejercicio y otras actividades físicas en tu rutina diaria puede reducir tu riesgo de enfermedad cardiovascular.

*60 minutos de actividad moderada + 60 minutos de actividad vigorosa = 180 minutos de actividad moderada (cada minuto de ejercicio vigoroso equivale a dos minutos de ejercicio moderado).

**El objetivo es realizar 150 minutos de ejercicio moderado o una combinación equivalente de minutos moderados y vigorosos.

Enfermedad cardiovascular existente

Bajo riesgo ✓

Enfermedad cardiovascular existente

No ECV existente
Bajo riesgo

Tener enfermedad cardiovascular (ECV) es un factor de riesgo importante para el ataque cardíaco, el accidente cerebrovascular, la insuficiencia cardíaca y la enfermedad arterial periférica (flujo sanguíneo deficiente en las piernas). Cumplir con el objetivo recomendado para otros factores de riesgo de enfermedad cardiovascular puede ayudar a reducir ese riesgo.

Peso

Bajo riesgo ✓

Peso

Actual

180 lbs.
Bajo riesgo

Meta recomendada

183 lbs. o menos
Bajo riesgo

La obesidad y el sobrepeso aumentan el riesgo de varias enfermedades graves. Mantener un peso dentro de la categoría saludable reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y diabetes. También puede mejorar la presión arterial y el colesterol.

Presión arterial

Bajo riesgo **Presión arterial**

Actual

Menos de 120 mm Hg
Bajo riesgo

Meta recomendada

Menos de 120 mm Hg
Bajo riesgo

Tu objetivo personal de presión arterial debe ser determinado por su médico según varios factores de salud diferentes. Si tu presión arterial es demasiado alta, puede dañar su corazón y tus vasos sanguíneos. A menudo se le llama hipertensión arterial al asesino silencioso porque no presenta síntomas. La presión arterial aumenta a medida que envejece, así que asegúrete de que te la revisen todos los años.

Uso de tabaco

Bajo riesgo **Uso de tabaco**

Actual

Nunca usé tabaco
Bajo riesgo

Meta recomendada

No tabaco durante al menos 1 año
Bajo riesgo

El uso de tabaco daña el corazón y los vasos sanguíneos. Las personas que usan tabaco tienen un riesgo mucho mayor de enfermedad cardiovascular.

Tomar tus próximos pasos

¡Buenas noticias! Tiene bajo riesgo de enfermedad cardíaca. Mantengámoslo así. Llame ahora para programar su chequeo de cardíaca.

[Programar Cita](#)

Nuestros Servicios de Cardiología están dedicados a proveer atención comprensiva sobre la salud cardíaca, desde exámenes preventivos y diagnósticos hasta tratamientos avanzados y rehabilitación. Nuestros cardiólogos y profesionales de la salud están comprometidos a brindar atención personalizada que se puede adaptar a las necesidades de cada paciente.

Por favor, llámenos al (123) 456-7890 para citas y consultas. Puede comunicarse con nuestro equipo de Servicios de Cardiología en cardiology@demohospital.com. Visite nuestro sitio web para obtener más información y programar una cita en línea:

Programar Cita.

National Health, 209 10th Ave South Ste 530, Nashville, TN 37203.

AVISO: Las evaluaciones de salud se basan en promedios de estudios realizados en grupos grandes de personas. Su situación puede ser diferente. Es importante hablar sobre su situación personal con su proveedor de atención médica. Esta evaluación no tiene la intención de reemplazar el consejo médico de su proveedor de atención médica, sino más bien ayudarle a establecer objetivos de salud y tomar decisiones saludables sobre su estilo de vida.

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

LA INFORMACIÓN CONTENIDA EN LA EVALUACIÓN DE RIESGOS ES SOLO PARA SU USO PERSONAL. ESTA EVALUACIÓN DE RIESGOS NO LE PROPORCIONARÁ UN SERVICIO MÉDICO; NO DIAGNOSTICARÁ, CURARÁ, MITIGARÁ, TRATARÁ NI PREVENIRÁ ENFERMEDADES U OTRAS CONDICIONES, Y NO TIENE LA INTENCIÓN DE PROPORCIONAR UNA DETERMINACIÓN O EVALUACIÓN DE SU ESTADO DE SALUD. SIEMPRE CONSULTE A UN PROFESIONAL DE LA SALUD CON LICENCIA, COMO SU MÉDICO DE FAMILIA O UN ESPECIALISTA, PARA TOMAR DECISIONES SOBRE LA ATENCIÓN MÉDICA O ANTES DE INICIAR CUALQUIER PROGRAMA DE DIETA O EJERCICIO. NO HACEMOS GARANTÍAS, EXPRESAS O IMPLÍCITAS, EN RELACIÓN CON LA EVALUACIÓN DE RIESGOS O EL RENDIMIENTO DE LA EVALUACIÓN DE RIESGOS, Y NI EL PROVEEDOR DE LA EVALUACIÓN NI HEALTHAWARE SE HARÁN RESPONSABLES O SERÁN RESPONSABLES DE CUALQUIER COSTO O DAÑO RELACIONADO CON EL USO DE LA EVALUACIÓN DE RIESGOS O CUALQUIER INFORMACIÓN PROPORCIONADA A PARTIR DE LA MISMA.

Copyright 2024 Unlock Health | All Rights Reserved