

Health Tip: Know Your Numbers



BMI (body mass index)

Health metrics are important to know because they're risk factors for developing diabetes, stroke and cardiovascular conditions. Do you know your numbers? By knowing your numbers, you are able to compare them to healthy national numbers. The Know Your Numbers campaign encourages people to learn their numbers related to cholesterol, blood pressure, blood sugar, weight and body mass index (BMI) and is designed to encourage people to make healthier lifestyle choices.



Blood Pressure Stages

Many people do not understand the full meaning of their numbers that reflect one's current state of health, but knowledge is power. By understanding and comparing these numbers to the national normal numbers, such power is given to begin making healthier lifestyle choices.

Tips to help you stay on top of your health

One of the first steps to improving your health is knowing your important health numbers. These numbers include knowing your body mass index, blood pressure, cholesterol and glucose numbers.



Blood Glucose Chart

Mg/DL	Fasting	After Eating	2-3 Hours After Eating
Normal	80 - 100	< 140	120 - 140
Impaired Glucose	101 - 125	140 - 199	140 - 160
High	126 +	> 200	200 +

Blood Pressure Stages

Stage	Systolic	Diastolic
Normal	Less than 120	Less than 80
Elevated	120 - 129	Less than 80
Hypertension Stage I	130 - 139	80 - 89
Hypertension Stage II	140 or higher	90 or higher
Hypertensive Crisis	Higher than 180	Higher than 120

Cholesterol and Triglyceride Levels

	Total	HDL	LDL	Triglycerides
High	240 or higher	n/a	160 or higher	200 or higher
Borderline	200 - 239	n/a	130 - 159	150 - 199
Good	less than 200	40 or higher	less than 100	less than 150
Low	n/a	less than 40	n/a	n/a

BMI (body mass index)

Category	BMI range - kg/m ²
Severe Thinness	< 16
Moderate Thinness	16 - 17
Mild Thinness	17 - 18.5
Normal	18.5 - 25
Overweight	25 - 30
Obese Class I	30 - 35
Obese Class II	35 - 40
Obese Class III	> 40

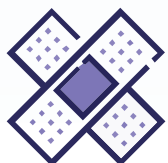
A1C Target Levels

Normal	Prediabetes	Diabetes
< 5.6	5.7 - 6.4	6.5 +



ELITE MEDICAL
Health & Wellness Center
Healing Hands & Caring Hearts

Elite Medical Health & Wellness Center
21065 E Trimmer Springs Rd., Sanger, CA 93657
559.554.1577
www.emhw.center



A1C Target Levels

Weight Management (BMI)



Try these tips to help manage your weight and stay active.

- Add motion to your day. Schedule time for physical activity and stick to it. Any physical activity, even for a short time, is a good thing.
- Have healthy snacks on hand. Look for snacks that are low in added sugar and salt, like fresh fruit or hummus with sliced veggies.
- Reduce screen time and time spent sitting. Turn off the devices and take a walk, try a new sport with your family, or create a playlist of favorite songs and have a dance contest.
- Use a food diary to track your meals. Whether you use an app on your phone or write it down, track your meals to help you discover changes to help you lose weight.

Blood Pressure Management



Lower your blood pressure by following these steps.

- Reduce Sodium in your Diet. Even a small reduction in the sodium in your diet can improve your heart health and reduce blood pressure
- Limit the amount of alcohol you drink. Drinking more than moderate amounts of alcohol can raise blood pressure by several points. It can also reduce the effectiveness of blood pressure medications.
- Quit Smoking. Each cigarette you smoke increases your blood pressure for many minutes after you finish. Stopping smoking helps your blood pressure return to normal. Quitting smoking can reduce your risk of heart disease and improve your overall health. People who quit smoking may live longer than people who never quit smoking.
- Cut Back on Caffeine. To see if caffeine raises your blood pressure, check your pressure within 30 minutes of drinking a caffeinated beverage. If your blood pressure increases by 5 to 10 mm Hg, you may be sensitive to the blood pressure raising effects of caffeine. Talk to your doctor about the effects of caffeine on your blood pressure.

Cholesterol Management



Ways to Raise Your HDL Cholesterol

- Choose better fats. The healthier choices are mono-unsaturated and polyunsaturated fats. You'll find these in plants, nuts, and fish like salmon or tuna. And, like everything you eat, keep your portion sizes small. Fats pack a lot of calories in small amounts.
- Alcohol in moderation. Drinking moderate amounts of alcohol is linked to higher HDL levels.
- Stop smoking. Kicking the cigarette habit can raise your HDL level.

Foods that will lower your LDL/Triglycerides

- Dark Chocolate. Dark chocolate contains flavonoids, antioxidants that help lower LDL levels. Just make sure to eat in moderation, as chocolate is also high in saturated fat and sugar. You can also use dark, unsweetened cocoa powder in your cooking to get similar heart-healthy effects
- Avocados. They give you oleic acid, which helps lower the bad cholesterol in your bloodstream. Try putting a few slices on your turkey sandwich or add them to a salad. Avocado oil, which has a subtle, sweet flavor, can also be used in place of other oils in cooking.
- Nuts. Nuts are high in polyunsaturated fatty acids, so almonds, walnuts, or pistachios can help reduce your LDL levels. Try sprinkling them on your salad or eat them right out of hand as a snack.
- Fish. Fish like salmon, albacore tuna, sardines, and halibut are all rich in omega-3 fatty acids, which reduce triglycerides in the blood. Aim for 8 ounces of fish a week and bake or grill the fish -- don't fry it -- to keep it healthy.

Glucose Management



Foods that help Lower Blood Sugar levels

- Seafood. Seafood, including fish and shellfish, offers a valuable source of protein, healthy fats, vitamins, minerals, and antioxidants that may help regulate blood sugar levels.
- Pumpkin and Pumpkin seeds. Pumpkin seeds are packed with healthy fats and proteins, making them an excellent choice for blood sugar control as well.
- Flax seeds. Flax seeds are rich in fiber and healthy fats and well known for their health benefits. Specifically, flax seeds may help reduce blood sugar levels.
- Beans and Lentils. Beans and lentils are rich in nutrients, such as magnesium, fiber, and protein, that can help lower blood sugar. They're particularly high in soluble fiber and resistant starch, which help slow digestion and may improve blood sugar response after meals.
- Citrus Fruit. Citrus fruits are considered low glycemic fruits because they don't affect blood sugar as much as other types of fruits like watermelon and pineapple.

Consejo Sobre Salud: Conozca Sus Números



**IMC
(índice de masa corporal)**



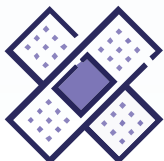
**Etapas de la
presión arterial**



**Niveles de colesterol
y triglicéridos
en adultos**



**Tabla de glucosa
en sangre**



**Niveles objetivo
de A1C**

Es importante conocer las cifras de salud porque son factores de riesgo para desarrollar diabetes, ictus y afecciones cardiovasculares. ¿Conoce sus cifras? Si conoce sus cifras, podrá compararlas con las cifras nacionales de salud. La campaña "Conoce tus cifras" anima a la gente a conocer sus cifras relacionadas con el colesterol, la tensión arterial, el azúcar en sangre, el peso y el índice de masa corporal (IMC), y está diseñada para animar a las personas a elegir un estilo de vida más saludable.

Muchas personas no comprenden el significado completo de las cifras que reflejan su estado de salud actual, pero saber es poder. Al comprender y comparar estas cifras con las cifras nacionales normales, se tiene ese poder para empezar a tomar decisiones más saludables sobre el estilo de vida.

Consejos para controlar su salud

Uno de los primeros pasos para mejorar la salud es conocer las cifras importantes. Estas cifras incluyen el índice de masa corporal, la tensión arterial, el colesterol y la glucosa.

Tabla de glucosa en sangre

Mg/DL	Ayuno	Después de comer	2-3 horas después de comer
Normal	80 - 100	< 140	120 - 140
Glucosa alterada	101 - 125	140 - 199	140 - 160
Alta	126 +	> 200	200 +

Etapas de la tensión arterial

Escenario	Sistólica	Diastólica
Normal	Menos de 120	Menos de 80
Elevado	120 - 129	Menos de 80
Hipertensión estadio I	130 - 139	80 - 89
Hipertensión estadio II	140 o más	90 o más
Crisis hipertensiva	Más de 180	Más de 120

Niveles de colesterol y triglicéridos

	Total	HDL	LDL	Triglicéridos
Alta	240 o más	n/a	160 o más	200 o más
Frontera	200 - 239	n/a	130 - 159	150 - 199
Bien	menos de 200	40 o más	menos de 100	menos de 150
Bajo	no aplica	menos de 40	no aplica	no aplica

IMC (índice de masa corporal)

Categoría	Intervalo de IMC - kg/m ²
Delgadez severa	< 16
Delgadez moderada	16 - 17
Delgadez leve	17 - 18.5
Normal	18.5 - 25
Sobrepeso	25 - 30
Obesos Clase I	30 - 35
Obesos Clase II	35 - 40
Obesos Clase III	> 40

Niveles objetivo A1C

Normal	Prediabetes	Diabetes
< 5.6	5.7 - 6.4	6.5 +



ELITE MEDICAL
Health & Wellness Center
Healing Hands & Caring Hearts

Elite Medical Health & Wellness Center
21065 E Trimmer Springs Rd., Sanger, CA 93657
559.554.1577
www.emhw.center

Control del peso (IMC)



Prueba estos consejos para controlar tu peso y mantenerte activo.

- Añada movimiento a su día. Programe tiempo para la actividad física y cúmplalo. Cualquier actividad física, aunque sea breve, es buena.
- Tenga a mano tentempiés saludables. Busca tentempiés bajos en azúcar y sal, como fruta fresca o hummus con rodajas de verdura.
- Reduce el tiempo frente a la pantalla y el tiempo que pasas sentado. Apaga los dispositivos y sal a pasear, practica un deporte nuevo con tu familia o crea una lista de reproducción con tus canciones favoritas y organiza un concurso de baile.
- Lleva un diario de tus comidas. Tanto si utilizas una aplicación en tu teléfono como si lo escribes, haz un seguimiento de tus comidas para ayudarte a descubrir cambios que te ayuden a perder peso.

Control de la tensión arterial



Reduzca su tensión arterial siguiendo estos pasos.

- Reduzca el sodio de su dieta. Incluso una pequeña reducción del sodio en la dieta puede mejorar la salud del corazón y reducir la presión arterial.
- Limite la cantidad de alcohol que bebe. Beber cantidades de alcohol superiores a las moderadas puede elevar la tensión arterial en varios puntos. También puede reducir la eficacia de los medicamentos para la tensión arterial.
- Deje de fumar. Cada cigarrillo que fuma aumenta su tensión arterial durante muchos minutos después de terminarlo. Dejar de fumar ayuda a normalizar la tensión arterial. Dejar de fumar puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y mejorar su salud en general. Las personas que dejan de fumar pueden vivir más tiempo que las que nunca han dejado de fumar.
- Reduzca el consumo de cafeína. Para saber si la cafeína aumenta su tensión arterial, mídase la tensión 30 minutos después de haber tomado una bebida con cafeína. Si su tensión arterial aumenta entre 5 y 10 mm Hg, es posible que sea sensible a los efectos elevadores de la cafeína. Hable con su médico sobre los efectos de la cafeína en su tensión arterial.

Control del colesterol



Formas de aumentar el colesterol HDL

- Elige mejores grasas. Las opciones más saludables son las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas. Las encontrarás en plantas, frutos secos y pescados como el salmón o el atún. Y, como con todo lo que comes, no te pases con las raciones. Las grasas aportan muchas calorías en pequeñas cantidades.
- Alcohol con moderación. Beber cantidades moderadas de alcohol está relacionado con niveles más altos de HDL.
- Deje de fumar. Dejar el hábito de fumar puede aumentar su nivel de HDL.

Alimentos que reducirán su LDL/Triglicéridos

- Chocolate negro. El chocolate negro contiene flavonoides, antioxidantes que ayudan a reducir los niveles de LDL. Sólo asegúrese de consumirlo con moderación, ya que el chocolate también tiene un alto contenido en grasas saturadas y azúcar. También puede utilizar cacao negro en polvo sin azúcar para cocinar y conseguir efectos cardiosaludables similares.
- Aguacates. Te aportan ácido oleico, que ayuda a reducir el colesterol malo en el torrente sanguíneo. Prueba a poner unas rodajas en tu sándwich de pavo o añádelas a una ensalada. El aceite de aguacate, que tiene un sabor sutil y dulce, también puede utilizarse en lugar de otros aceites para cocinar.
- Frutos secos. Los frutos secos son ricos en ácidos grasos poliinsaturados, por lo que las almendras, las nueces o los pistachos pueden ayudar a reducir tus niveles de LDL. Pruebe a espolvorearlos sobre su ensalada o cómalos directamente como tentempié.
- Pescado. Pescados como el salmón, el atún blanco, las sardinas y el fletán son ricos en ácidos grasos omega-3, que reducen los triglicéridos en sangre. Intenta comer 8 onzas de pescado a la semana y cocínalo al horno o a la plancha -no frito- para mantenerlo sano.

Control de la glucosa



Alimentos que ayudan a reducir los niveles de azúcar en sangre

- Marisco. El marisco, incluido el pescado y el marisco, ofrece una valiosa fuente de proteínas, grasas saludables, vitaminas, minerales y antioxidantes que pueden ayudar a regular los niveles de azúcar en sangre.
- Calabaza y pipas de calabaza. Las semillas de calabaza están repletas de grasas saludables y proteínas, por lo que también son una excelente opción para controlar el azúcar en sangre.
- Semillas de lino. Las semillas de lino son ricas en fibra y grasas saludables y muy conocidas por sus beneficios para la salud. En concreto, las semillas de lino pueden ayudar a reducir los niveles de azúcar en sangre.
- Alubias y lentejas. Las alubias y las lentejas son ricas en nutrientes, como magnesio, fibra y proteínas, que pueden ayudar a reducir el azúcar en sangre. Son especialmente ricas en fibra soluble y almidón resistente, que ayudan a ralentizar la digestión y pueden mejorar la respuesta del azúcar en sangre después de las comidas.
- Cítricos. Los cítricos se consideran frutas de bajo índice glucémico porque no afectan tanto al azúcar en sangre como otros tipos de frutas como la sandía y la piña.