

“CONOZCA SUS NIVELES NORMALES Y ANORMALES”

Por qué debe “Conocer sus niveles normales y anormales”

Según la opinión de Jo Ann Pegues, RD, MPA, de la US Administration on Aging, hay tres niveles importantes que se detectan con facilidad y que todos los adultos deben conocer: la presión arterial y los niveles de colesterol y glucosa (azúcar) en la sangre. Estas tres mediciones le brindan una descripción instantánea de su estado de salud actual, y posiblemente le permitan prevenir la aparición de una enfermedad grave.

Presión arterial – “La sangre es transportada desde el corazón hacia todo el cuerpo mediante vasos llamados arterias. La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre circulante en las paredes interiores de las arterias. Cada vez que el corazón late (aproximadamente de 60 a 70 veces por minuto en reposo), bombea sangre a las arterias. La presión arterial llega a su nivel máximo cuando el corazón late y bombea la sangre (presión sistólica). Cuando el corazón está en reposo, entre latidos, la presión arterial disminuye (presión diastólica). La presión arterial cambia durante el día: es más baja cuando dormimos y aumenta al levantarnos. También puede subir cuando nos emocionamos, nos ponemos nerviosos o entramos en actividad.

Sin embargo, la presión arterial se mantiene casi igual durante la mayor parte del día cuando uno está sentado o de pie sin moverse. Ese nivel debe ser inferior a 120/80, pero si es continuamente alto, 140/90 o superior, se dice que uno tiene ‘presión alta’”. (Vea: “What is High Blood Pressure?” (“¿Qué es la presión arterial alta?”) en la página del National Heart, Lung, and Blood Institute (http://www.nhlbi.nih.gov/health/dci/Diseases/Hbp/HBP_WhatIs.html) (inglés).

Colesterol en la sangre – “El colesterol es una sustancia cerosa, parecida a las grasas, que el organismo produce naturalmente y necesita para funcionar con normalidad. El colesterol está presente en las paredes o membranas de las células de todo el organismo, incluidos el cerebro, los nervios, los músculos, la piel, el hígado, los intestinos y el corazón. El organismo usa el colesterol para producir muchas hormonas, la vitamina D y los ácidos de la bilis que ayudan a digerir las grasas. Con una pequeña cantidad de colesterol en la sangre se satisfacen estas necesidades. Si uno tiene demasiado colesterol en el torrente sanguíneo, el exceso se deposita en las arterias, incluidas las coronarias, donde contribuye a los estrechamientos y bloqueos que ocasionan los signos y síntomas de las enfermedades del corazón”.

(Vea: “What is High Blood Cholesterol?” (“¿Qué es el colesterol alto en la sangre?”) en la página del National Heart, Lung, and Blood Institute, (inglés). (http://www.nhlbi.nih.gov/health/dci/Diseases/Hbc/HBC_WhatIs.html)

Glucosa en la sangre (azúcar) – “El azúcar es la fuente básica de energía de las células del organismo, y la insulina lleva el azúcar de la sangre a las células. Cuando la glucosa se acumula en la sangre en lugar de dirigirse a las células, puede ocasionar dos problemas:

- De inmediato, las células pueden verse privadas de la energía que necesitan.
- Con el tiempo, los niveles elevados de glucosa en la sangre pueden afectar los ojos, los riñones, los nervios o el corazón.

La mayor parte de los alimentos que comemos se transforman en glucosa, o azúcar, que nuestro organismo usa como energía. El páncreas, un órgano que está situado cerca del estómago, fabrica una hormona llamada insulina que ayuda a la glucosa a entrar en las células del cuerpo. Cuando uno tiene diabetes, el organismo no produce suficiente insulina, o bien no puede usarla como debería. Esto hace que los azúcares se acumulen en la sangre”. (Vea: “What is Diabetes?” (“¿Qué es la diabetes?”) en la página de Recursos de Salud Pública sobre Diabetes, de CDC (inglés) (<http://www.cdc.gov/diabetes/faqs.htm#whatis>))

He aquí como se evalúan los “niveles”:

Medición	Niveles normales	En riesgo	Alto riesgo	Riesgo de enfermedad por niveles altos
Presión arterial ¹	Menos de 120/80	Prehipertensión 120/89 – 139/89	Hipertensión Más de 139/89	Enfermedades del corazón Apoplejías Insuficiencia renal
Colesterol en la sangre ²	Colesterol total, menos de 200 mg/dL. LDL, menos de 100 mg/dL	Total entre 200 y 239mg/dL. LDL entre 130 y 159/dL	Total por arriba de 240mg/dL. LDL más de 160mg/dL	Enfermedades del corazón Apoplejías
Azúcar en la sangre ³	80-99 mg/dL después de 8 horas de ayuno	100-125 mg/dL después de 8 horas de ayuno	Más de 126 mg/dL después de 8 horas de ayuno	Diabetes, que puede provocar: Apoplejías, Insuficiencia cardíaca, Insuficiencia renal, Problemas de la vista, Amputación de las extremidades

1. National Heart, Lung, and Blood Institute, http://www.nhlbi.nih.gov/health/dci/Diseases/Hbp/HBP_WhatIs.html
2. National Heart, Lung, and Blood Institute, <http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/chol/wyntk.htm#numbers>
3. National Diabetes Information Clearinghouse, <http://diabetes.niddk.nih.gov/dm/pubs/overview/index.htm#what>

¿Qué puedo hacer respecto a estos niveles y dónde puedo obtener más información?

Presión sanguínea alta: cosas que usted puede hacer para ayudar a bajar la suya

<http://familydoctor.org/x2833.xml>

¡Póngase en acción—prevenga la alta presión!

http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp_hbp.pdf

¡Conozca su nivel de colesterol!

http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp_chonu.pdf

Colesterol (MedlinePlus en español)

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/cholesterol.html>

Guía para personas con diabetes tipo 1 y tipo 2.

<http://diabetes.niddk.nih.gov/spanish/pubs/type1and2/index.htm>

Diccionario de la diabetes

<http://diabetes.niddk.nih.gov/spanish/pubs/dictionary/index.htm>

¿Corro el riesgo de que me dé diabetes tipo 2? Qué hacer para disminuir el riesgo de sufrir diabetes.

<http://diabetes.niddk.nih.gov/spanish/pubs/riskfortype2/index.htm>

Creo que mi doctor mide estos niveles cuando voy a verlo al consultorio, pero nunca me dice los resultados. ¿Cómo debo pedirlos?

(Link to Cell #5, "Cómo obtener una buena atención médica")

Me gustaría llevar el control de estos niveles importantes:

A continuación presentamos un ejemplo de una hoja de control que usted puede imprimir y llevar al consultorio de su médico la próxima vez que vaya a verlo, con el fin de que pueda anotar sus niveles y llevar el control de los mismos.

Fecha	Presión arterial	Colesterol en sangre (Anote Total, HDL, LDL, Triglicéridos)	Glucosa en sangre (Anote el resultado e indique si hizo o no hizo ayuno)	El consejo de mi doctor