



CONOCE TUS NÚMEROS

Lista para cuidar la salud del hombre

Empieza con un paso.

El mejor regalo que puedes darle a tu familia es estar presente en los **momentos que más importan.**

No puedes controlar lo que no mides.

Muchas enfermedades comunes, como las del corazón, la diabetes y el cáncer de próstata, pueden desarrollarse sin síntomas evidentes.

Conocer tus números es el primer paso para tomar el control de tu salud.

ESTOS NÚMEROS NO SON TU DESTINO.

Son señales.

Muchos indicadores de salud pueden mejorar con hábitos saludables, atención preventiva y conversaciones con tu equipo médico para tomar decisiones informadas.

Conocer tus números es el primer paso.



MIS CINCO NÚMEROS

- ☐ Presión arterial _____
- ☐ Colesterol LDL _____
- ☐ Azúcar en la sangre (glucosa) _____
- ☐ Circunferencia de la cintura _____
Mídela a la altura del ombligo.
- ☐ PSA* _____

*PSA: antígeno prostático específico. Habla con tu médico sobre si esta prueba es adecuada para ti.



OTROS NÚMEROS PARA REVISAR CON TU EQUIPO MÉDICO

- ☐ Hemoglobina A1c _____
- ☐ Colesterol HDL _____
- ☐ Triglicéridos _____
- ☐ Otro _____



En la siguiente página encontrarás hábitos saludables, preguntas para tu médico y próximos pasos.



BLUECURE.ORG

CONOCE TUS NÚMEROS

Hábitos saludables, preguntas para tu médico y próximos pasos

Empieza con un paso.



HÁBITOS PARA CUIDAR TU SALUD



Muévete más

Usa las escaleras. Camina en el centro comercial. Saca a pasear al perro. Cada paso cuenta.



Prioriza el sueño

Empieza por acostarte un poco más temprano.



Come más alimentos poco procesados

Procura incluir más frutas, verduras, frijoles, nueces y alimentos mínimamente procesados.



Maneja el estrés

Caminar, orar, meditar, hacer ejercicios de respiración o pasar tiempo con tus seres queridos puede ayudar.



Mantén una medida de cintura saludable

Los pequeños cambios pueden marcar una diferencia con el tiempo.



Acude a tus consultas preventivas

Conocer tus números es una de las formas más sencillas de tomar el control de tu salud.



Presta atención a los cambios en tu cuerpo

Consulta a tu médico si notas un bulto, hinchazón u otro cambio inusual.



EMPIEZA CON UNO

No tienes que cambiarlo todo de la noche a la mañana.

Elige un hábito.

Avanza paso a paso.

La constancia importa más que la perfección.



MI PRÓXIMO PASO



Programar un chequeo



Conocer mis números



Comprometerme con un hábito saludable



Animar a un ser querido a hacerse un chequeo



PREGUNTAS PARA MI MÉDICO



¿Qué medidas y resultados debo vigilar?



¿Con qué frecuencia debo hacerme pruebas?



¿Qué valores son adecuados para mí?



¿Qué cambios en mi estilo de vida podrían tener el mayor impacto en mi salud?



NOTAS



RECUERDA

No tienes que cambiarlo todo de la noche a la mañana.

Los pequeños pasos pueden llevar a mejoras importantes en tu salud con el tiempo.

Empieza con un paso.