

Home

Pacifico

Welcome fff

DOMPDF_ENABLE_REMOTE is set to FALSE
./php/upload/LOGO PACIFICO small.jpg



MENU

Home

Logout

Surveys

Saved!

Cuestionario de Riesgo de Salud 2.0

Results for fff

[In English](#)

[En Español](#)

[Download PDF](#)

Número de DNI

You answered: 111

Sexo

You answered: Femenino

¿Estás embarazada?

You answered: No

Circunferencia de cintura. Utiliza un centímetro para medir tu cintura, justo encima de los huesos de la cadera mientras que estas parado de forma relajada. Mide la cintura luego de exhalar.

You answered: Mujeres: 86.1 o más centímetros

About that:

Usted tiene exceso de grasa abdominal, que le pone en un mayor riesgo de diabetes tipo 2, la enfermedad coronaria y la hipertensión arterial. Esto es cierto incluso si su IMC está en el rango de peso saludable. Para bajar la grasa abdominal (vientre), bajar de peso mediante la reducción de calorías, hacer ejercicios aeróbicos para bajar la grasa corporal, y hacer ejercicios de fortalecimiento para tonificar el estómago y la espalda baja.

¿Cuál es tu presión arterial?

You answered: Entre 140-159 presión sistólica y/o 85-89

About that:

Tienes hipertensión en etapa 1. stage 1 hypertension. Consulta con tu médico las distintas

maneras de reducir tu presión arterial. Tu médico podrá sugerir que sigas alguno de los siguientes consejos:

Si tu médico lo prescribe, toma los medicamentos prescritos en la dosis prescrita y sigue las indicaciones de tu médico.

Pierde peso si estás con sobrepeso.

Deja de fumar si fumas.

Haz actividad física regularmente. Intenta hacer 30 minutos al día de ejercicio aeróbico como caminar.

Limita tu ingreso de sodio a 2,300 mg por día, 1,500 mg por día si ya has sido diagnosticado con hipertensión o eres mayor de 45 años.

Lee las etiquetas de las comidas. El sodio está listado por porción. Evitar comer comidas con un alto contenido de sodio.

Utiliza hierbas y especias sin sal.

Come en casa. En muchos casos las comidas en los restaurantes tienen un alto contenido de sodio.

Revisa tus medicamentos. Algunos medicamentos contienen sodio. Consulta con tu médico.

Si decides consumir alcohol, no tomes más de:

2 bebidas al día si eres hombre:

1 bebida al día si eres mujer o mayor de 65 años.

(Una bebida alcohólica es: 1 botella pequeña (330 ml) de cerveza, 150 ml de vino, 50 ml de whiskey, gin o vodka)

Si tomas medicamentos prescritos por un médico, toma la dosis prescrita y sigue las indicaciones de tu médico.

Si ya cuentas con el diagnóstico de hipertensión. Pacífico te ofrece el programa Cuidado Continuo de la Salud el cual cubre medicamentos, exámenes y consultas médicas al 100% en la Clínica San Borja, Médicos a Domicilio o el Centro Salud Pacífico Tezza ubicado en el 2do piso de la Clínica Tezza. Para mayor información sobre el programa o para coordinar una cita llama al 513.5000 opción 4.

Colesterol

You answered: Mi colesterol total es más alto 240 mg/dL.

About that:

Tu colesterol total es alto. Toma las siguientes medidas para controlar tu colesterol:

Visita a tu médico para evaluar si necesitas medicina para controlar tu colesterol.

Si tu médico prescribe medicinas, tómalas de acuerdo a sus indicaciones.

Baja de peso si tienes sobrepeso.

Si fumas, deja de hacerlo.

Haz ejercicios aeróbicos, como caminar a paso ligero, baile, o natación al menos 20 minutos al día, 5 veces a la semana. Calienta durante 5 a 10 minutos antes de la actividad y enfría durante 5 a 10 minutos luego de realizarla.

Come panes integrales, cereales y pastas, frutas y verduras, y proteínas de origen vegetal, como las lentejas, los frijoles y la soya.

Come pescado 2-3 veces a la semana.

Elige alimentos con cero grasas trans. Los alimentos con grasas trans son normalmente aquellos que contienen aceites vegetales hidrogenados, tales como margarina y alimentos "chatarra". Lee las etiquetas de los alimentos. Limita la grasa saturada. La grasa saturada se encuentra en alimentos que contienen grasa animal, como la manteca, la grasa de la carne y los productos lácteos con grasa. Limite el tamaño de sus porciones de carne. Limita el colesterol a 300 miligramos al día.

Come 20-35 gramos de fibra al día como el salvado, la harina integral, la avena, frijoles, lentejas, manzanas, naranjas y zanahorias.

Si ya cuentas con el diagnóstico de dislipidemia. Pacífico te ofrece el programa Cuidado Continuo de la Salud el cual cubre medicamentos, exámenes y consultas médicas al 100% en el Centro Salud Pacífico Tezsa ubicado en el 2do piso de la Clínica Tezsa. Para mayor información sobre el programa o para coordinar una cita llama al 513.5000 opción 4.

Tabaco

You answered: No fumo.

About that:

¡Felicitaciones! Fumar es una de las peores cosas que uno puede hacer por su salud!

Actividad física

You answered: En una semana promedio realizo al menos 30 minutos al día de actividad física moderada o 15 a 30 m

About that:

¡Felicitaciones! Has incorporado la actividad física en tu día a día. Una vida activa te permite controlar tu peso y reducir el riesgo de desarrollar algunas enfermedades crónicas.

Stress

You answered: Durante el último año el stress ha tenido poco o ningún impacto en mi vida.

About that:

¡Felicitaciones! Estás manejando tu stress adecuadamente.

Sueño

You answered: Normalmente duermo 9 o más horas por noche

About that:

Estás durmiendo más de lo recomendado para un adulto, pero quizás sea lo que tu cuerpo necesita. Consulta con tu médico si el número de horas que duermes interfiere con tus actividades cotidianas o si continúas cansado durante el día.

Alergias

You answered: Si

Artritis

You answered: Si

Asma

You answered: No

Dolor de espalda

You answered: No

Cáncer

You answered: No

Bronquitis Crónica/Enfisema

You answered: Si

Dolores crónicos

You answered: No

Depresión

You answered: No

Diabetes

You answered: Si

Problemas del corazón

You answered: Si

Acidez o reflujo Ácido

You answered: No

Jaqueca o migraña

You answered: No

Osteoporosis

You answered: No

Enfermedad de la tiroides

You answered: No

Embolia (derrame) cerebral

You answered: No

PresiÃ³n arterial alta

You answered: Hermano(a)

Problemas del corazÃ³n

You answered: Abuelos

Diabetes

You answered: Abuelos

CÃncer

You answered: Hermano(a)

Colesterol alto

You answered: Hermano(a)

Copyright 2013 All Rights Reserved

DOMPDF_ENABLE_REMOTE is set to FALSE
<http://healthyife.com/images/logo.gif>



American Institute for Preventive Medicine