

RECOMENDACIONES SOBRE RESULTADOS

Los resultados de la encuesta de salud que ha completado a través de nuestro enlace es el siguiente:

RIESGO LEVE: rangos de 0 - 10 en el puntaje.

RECOMENDACIONES:

- Mantenga un IMC (Índice de Masa Corporal) cercano a 24.9, con este nivel usted observa un peso saludable.
- Evite ambientes tabaquistas.
- Chequee su presión arterial periódicamente y verifique mantenerla en niveles adecuados, lo más recomendable es un valor de 120/80 mmHg o milímetros de mercurio.
- Chequee su nivel de glucosa en sangre por lo menos 1 vez por año.
- Su alimentación deberá ser balanceada incluyendo frutas, verduras, carnes bajas en grasas y granos integrales; evite el exceso de harinas.
- Evite el consumo de sal añadida a los alimentos y evite los altamente procesados.
- Mantenga la práctica de actividad física en intensidad moderada 30 minutos 5 veces por semana, una buena opción es la caminata.