

Aunque “Las 3 Cosas” son muy sencillas, muchas veces no son fáciles de llevar a cabo. Para obtener adicional educación de salud basada en la evidencia médica y servicios de salud holística (mente, cuerpo, y espíritu) y apoyo, por favor vea lo siguiente:

# Registro de Evaluación de Salud



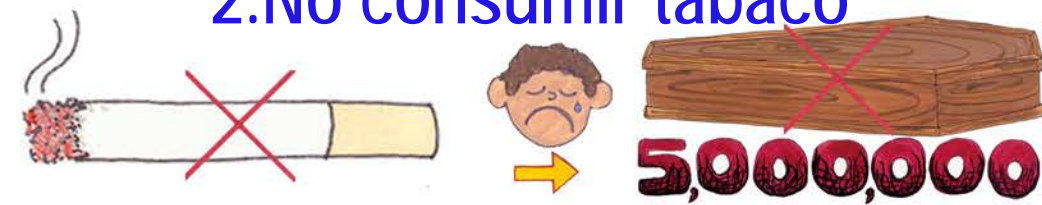
**La Organización Mundial de la Salud**  
informa que un  
**80%** de las enfermedades prematuras  
del corazón (causa #1 de muerte)  
**80%** de los derrames cerebrales  
(causa #3 de muerte)  
**80%** de la diabetes (causa #6 de muerte)  
**40%** del cáncer (causa #2 de muerte)  
y **MUCHAS** otras enfermedades  
**USTED**  
las puede prevenir haciendo  
**solo 3 cosas...**  
(que son más importantes que todos  
nuestros hospitales, clínicas, doctores,  
enfermeras, medicinas y cirugías juntos)

# Las 3 Cosas

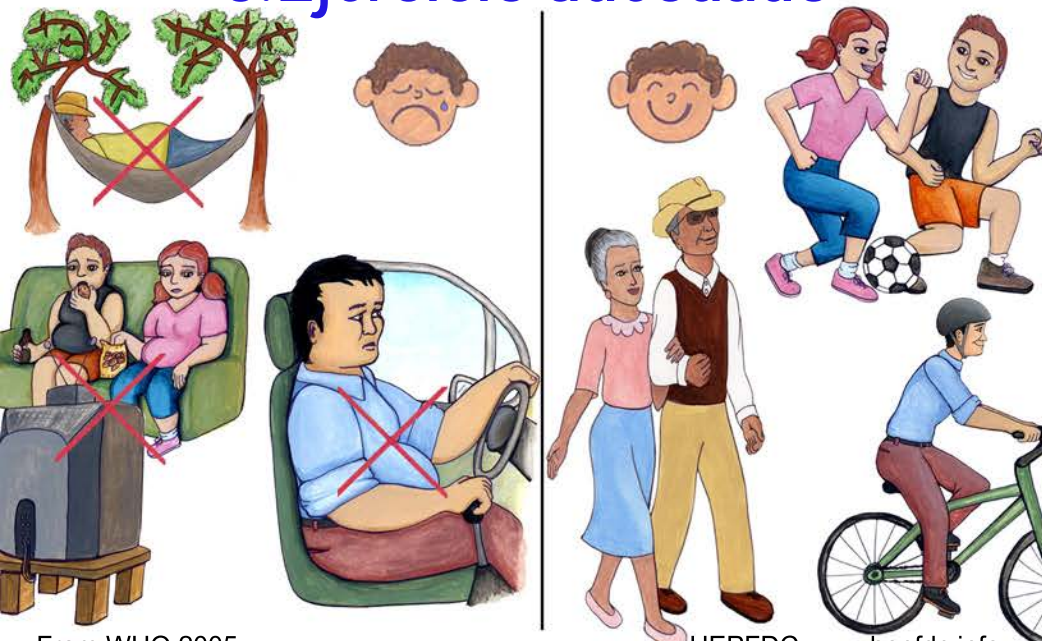
## 1. Dieta saludable



## 2. No consumir tabaco



## 3. Ejercicio adecuado



# Registro de Evaluación de Salud

Nombre: \_\_\_\_\_  
Surname/Nom/Apellidos (Last) Given names/Prenoms/Nombres(First) (Middle)

Edad: \_\_\_\_\_ Fecha(mes/día/año): \_\_\_\_\_ Número de registro: \_\_\_\_\_

- ¿Usted consume tabaco? (Marque con una X la respuesta correcta): Si \_\_\_ No \_\_\_
- ¿Estás teniendo por lo menos 30 minutos de ejercicio diario? Si \_\_\_ No \_\_\_
- Solicito los siguientes servicios gratuitos: Si \_\_\_ No \_\_\_

**A. Altura y Peso para Índice de Masa Corporal (IMC):** Entre más alto su IMC, más alto el riesgo de padecer enfermedades del corazón, derrames cerebrales, diabetes tipo 2, ciertos tipos de cáncer, presión alta, problemas respiratorios, osteoartritis, piedras en la vesícula y otras enfermedades.

Para edades de 19 años en adelante: **Altura** Pulgadas: \_\_\_\_\_ o Centímetros: \_\_\_\_\_  
**Bajo peso** = menos de 18.5 IMC **Peso** Libras: \_\_\_\_\_ o Kilos: \_\_\_\_\_  
**Peso Normal** = 18.5–24.9 IMC **IMC:** \_\_\_\_\_ (Para edades de 5-18 años use la tabla de la OMS: **B \_ N \_ S \_ O \_**)  
**Sobre Peso** = 25–29.9 IMC  
**Obesidad** = 30 o más IMC

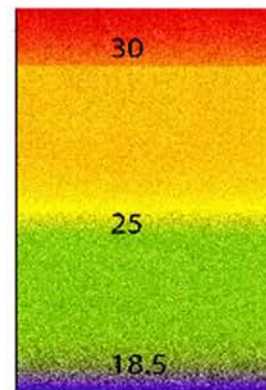
**B. Resultados de la evaluación de prediabetes del CCE:** \_\_\_\_\_  
 0-2=Normal / 3-8=Saludable estilo de vida/ 9 o más=Necesita exámen de seguimiento

**C. Presión Sanguínea:** Siempre debe ser verificada a través de un seguimiento con su propio médico. Para edades de 18 años en adelante: **Verde=Normal/Amarillo=Pre-hipertensión/Rojo=Hipertensión.** La presión sanguínea clasificada como hipertensión ("el asesino silencioso") debe ser evaluada por su médico *lo antes posible.*

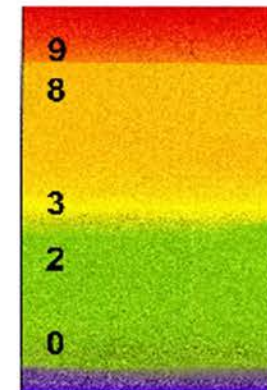
Sistólico: \_\_\_\_\_ Menos de 120/ 120-139/140 o mayor

Diastólico: \_\_\_\_\_ Menos de 80/80-89/90 o mayor

Pulso: \_\_\_\_\_ Varía (más bajo es mejor usualmente)



A. IMC



B. CCE Prediabetes



C. Presión sanguínea