

## Glosario de términos del Diario de registro del progreso



**Índice de masa corporal (BMI).** El índice de masa corporal muestra si su peso está en un nivel saludable de acuerdo con su altura. Mientras más altas sean las medidas de su índice de masa corporal, más probabilidades tendrá de desarrollar problemas de salud física.

**Presión sanguínea.** La presión sanguínea es la cantidad de presión que la sangre empuja contra las paredes de las arterias. La cantidad de presión depende de la fuerza y la velocidad del pulso, la cantidad de sangre que hay en el sistema circulatorio y la flexibilidad de las arterias. Las medidas de la presión sanguínea incluyen dos números; por ejemplo, 140/85. El número superior se denomina presión sistólica y el número inferior se denomina presión diastólica. La presión sanguínea normal es una presión sistólica menor a 120 y una presión diastólica menor a 80; en otras palabras, 120 sobre 80.

**Colesterol.** El colesterol es una sustancia grasa que se encuentra en la sangre. El cuerpo produce todo el colesterol que necesita, pero el colesterol alimentario también se encuentra en todos los productos animales que comemos. Seguir una dieta con pocas grasas puede ayudar a disminuir el colesterol en sangre.

**Azúcar en sangre en ayunas.** Por lo general, la cantidad de azúcar en sangre **antes** de comer es de 60 a 99 mg/dl de sangre. Después de comer, es normal que el azúcar se eleve hasta 139 mg/dl.

**Límites de la circunferencia de la cintura en adultos.** Demasiada grasa en el abdomen (estómago), desproporcionada en relación con la grasa total del cuerpo, incrementa las probabilidades de tener ciertas enfermedades como diabetes y enfermedades cardíacas. En los hombres, una circunferencia de cintura de más de 40 pulgadas es considerada un riesgo para la salud. En las mujeres, una circunferencia de cintura de más de 35 pulgadas es considerada un riesgo para la salud. *(Nota: No utilice esta medida para personas cuya estatura sea menor a 5 pies o su índice de masa corporal sea mayor a 35.)*