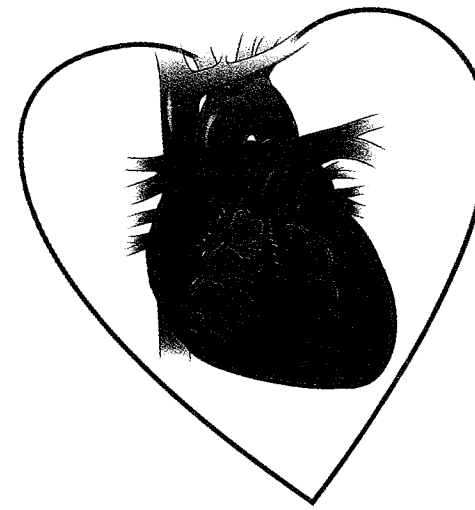
¿Está usted en riesgo de desarrollar enfermedades del corazón?

Nombre: _____

Los factores de riesgo son características o hábitos que aumentan la probabilidad de que una persona desarrolle cierta enfermedad. Lea esta lista de factores de riesgo para las enfermedades del corazón y ponga una marca en los que usted tenga.

Factores de riesgo para las enfermedades del corazón que usted puede prevenir o controlar:

✔ Marque los factores que usted tiene:



❒ Sobrepeso u obesidad ❒ No estoy seguro

❒ Presión arterial alta ❒ No estoy seguro

❒ Nivel alto de colesterol en la sangre ❒ No estoy seguro

❒ Diabetes ❒ No estoy seguro

❒ Inactividad física

❒ Hábito de fumar

Factores de riesgo para las enfermedades del corazón que usted no puede cambiar o controlar:

✔ Marque los factores que usted tiene:

❒ Edad (45 años o más para los hombres y 55 años o más para las mujeres)

❒ Historia familiar:

- Papá o hermano con enfermedades del corazón antes de los 55 años
- Mamá o hermana con enfermedades del corazón antes de los 65 años.

Mientras más factores de riesgo haya marcado, mayor será su riesgo de desarrollar enfermedades del corazón. Hable con su médico acerca de su riesgo.