

Mucho se ha hablado y escrito sobre el poder de los números en nuestra vida, nosotros queremos proponer los números que cuidan la salud de tu corazón. Se trata de los “**números del corazón**”, cifras básicas que al conocerlas y manejarlas nos permiten tener “poder sobre nuestro corazón”. Familiarizarnos con esos números nos ayudará a entender nuestra situación, nuestra vida, nuestros comportamientos y hábitos. Advertir su impacto puede permitirnos tomar decisiones más acertadas sobre nosotros mismos en nuestra rutina diaria. Los números del corazón tienen una interpretación de causalidad no de casualidad. No son un albur o un signo, sino que determinan tus realidades y deben ser los instrumentos que te impulsen a tomar decisiones para mantenerlos o revertirlos.

➔1 Número maestro de los lípidos. Nuestro cuerpo produce dos tipos de colesterol: LDL que cuando se sube es considerado “malo”, y el HDL que es considerado como “bueno”. Los triglicéridos como los niveles de grasa que tenemos los seres humanos en nuestro organismo.

Número maestro de colesterol total	Menos de 200 mg/dL
Límite alto	200 a 239 mg/dL
Muy alto	240 mg/dL o más

Número maestro del LDL	Menos de 100mg/dL
Casi óptimo	100-129mg/dL
Límite alto	130-159 mg/dL
Alto	160-189 mg/dL
Muy alto	190 mg/dL y más

Número maestro del HDL mujer	Superior a 50 mg/dL
Número maestro del HDL hombre	Superior a 40 mg/dL

Número maestro de triglicéridos	Menos de 150 mg/dl
Límite Alto	150-200 mg/dl
Muy alto	Mayor a 500 mg/dl

* mg/dL = miligramos por decilitro de sangre

➔2 Número maestro de la presión arterial. La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de las arterias. Es a través de ella que se garantiza el flujo apropiado de la sangre desde el corazón hasta los órganos y tejidos del cuerpo. Cuando permanece alta genera tensión en las paredes de las arterias y en el corazón. Es lo que se conoce como hipertensión arterial.

Número maestro PA	Menor a 120/80 mmHg
Número de alerta	140/90 mmHg
Elevada	120-129/80 mmHg
Hipertensión estadio 1	130-139/80-89 mmHg
Hipertensión estadio 2	140 o más y/o 90 o más mmHg
Crisis hipertensiva	Mayor de 180 y/o más de 120 mmHg

El primer número representa la presión dentro de las arterias cuando el corazón se contrae (SÍSTOLE), y el segundo la tensión de la sangre sobre la pared de las arterias cuando el corazón se relaja (DIÁSTOLE).

➔3 Número maestro de la glucosa en sangre. La glucosa en la sangre es la principal fuente de energía del organismo y proviene de los alimentos. La incapacidad del cuerpo para regular el azúcar en la sangre es el componente principal de la diabetes. La mejor forma de medir el nivel de glucosa en la sangre es con una prueba que se realiza en ayunas en las primeras horas de la mañana.

Número maestro de glucosa en	70 a 100 mg/dl
Prediabetes (debes acudir a control médico)	Entre 101 y 125 mg/dl
Diabetes (debes tener permanente control médico)	Más de 126 mg/dl
Hipoglucemia (Consultar al médico de inmediato)	Menos de 70 mg/dl

➔4 Número maestro del Peso. El índice de Masa Corporal –IMC– es un indicador que evalúa el peso en relación con la estatura. Es la principal guía para determinar la presencia de sobrepeso y obesidad. Si quieres conocer tu IMC puedes ingresar a una calculadora virtual. Escribe en Google: calculadora de IMC.

Número maestro de IMC	Entre 18.5 y 24.9
Bajo peso	Menor de 18.5
Sobrepeso grado 1	25 a 27
Sobrepeso grado 2	28 a 29,9
Obesidad grado 1	Entre 30 y 34.9
Obesidad grado 2	Entre 35 y 39.9
Obesidad severa o grado 3	Igual o Mayor a 40

➔5 Número maestro de la circunferencia de la cintura. Medir el perímetro de la cintura es un marcador de alto valor porque la grasa acumulada en la zona abdominal predispone a un mayor riesgo de enfermarse que cuando se almacena en piernas, brazos, espalda o glúteos.

Número maestro para hombres	Menos de 90 cm
Número maestro para mujeres	Menos de 80 cm

Toma de la medida. Para medir tu cintura, toma una cinta métrica tradicional. Debes estar en reposo, relajado y de pie, sin sacar ni meter la barriga. Coloca la cinta alrededor de la cintura en el punto medio entre el reborde lateral inferior de las costillas y la cresta ilíaca. Exhala, luego mide, sin presionar la piel.

➔6 Número maestro de la periodicidad de las medidas. Programar esos números es una de las formas más prácticas de cuidarse y anticiparse a eventuales adversidades. Si no aprendes a cuidarte con los números, nadie te va a cuidar.

Número maestro de toma de perfil lipídico (LDL-HDL-Triglicéridos)	Después de 20 años debes hacerlo 1 vez al año
Número maestro de toma de glucemia en sangre	Después de 20 años debes hacerlo 1 vez al año.
Número maestro de toma de presión arterial	Mayores de 18 años 1 vez cada año. Si muestra cifras anormales una vez cada semana. (si persiste elevada debes consultar al médico).
Número maestro de medición del peso y porcentaje de grasa	Si sabes que está controlado puede ser 1 vez cada 3 meses. Si lo estás monitoreando porque te has puesto una meta 1 vez al mes.
Número maestro de medición de la circunferencia de la cintura	Si sabes que está controlada puede ser 1 vez cada 3 meses. Si la estás monitoreando porque te has puesto una meta 1 vez al año.
Número maestro para visitar a tu médico	Si estás sano 1 vez al año. Si tienes un factor de riesgo debes visitar al médico cada que el mismo te programe.