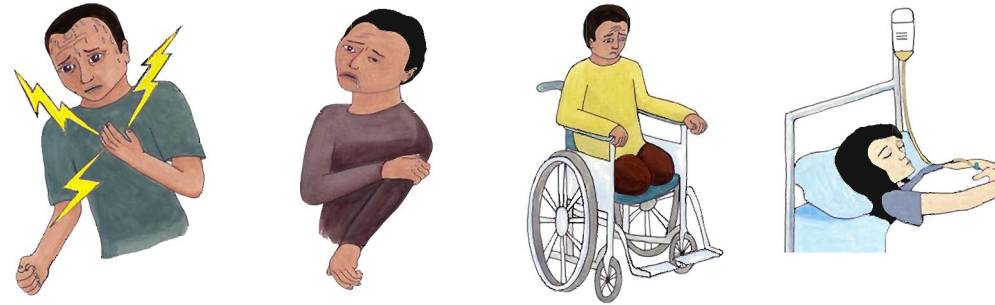


EVALUACION DE SALUD Y EDUCACION



La Organización de Salud Mundial
reporta que

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% de Cáncer (Causa #2 de muerte)
y **MUCHAS** otras enfermedades

pueden ser prevenidas por

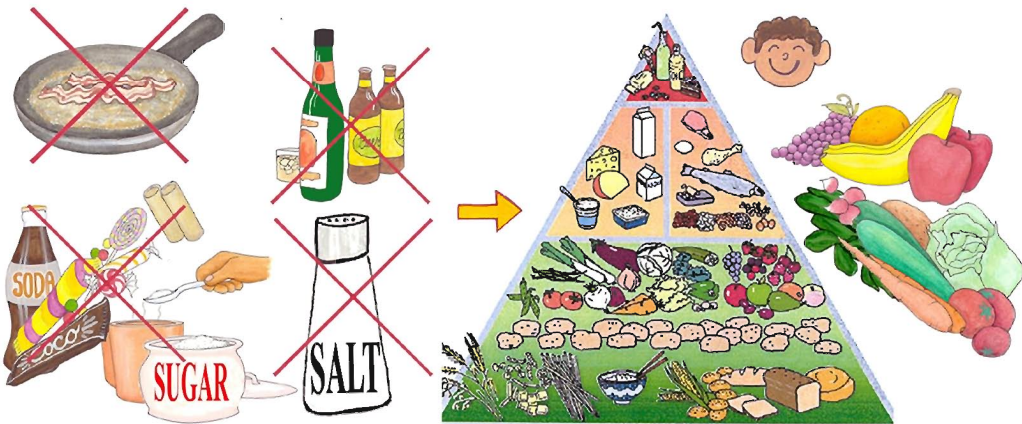
USTED

haciendo solo **3** cosas...

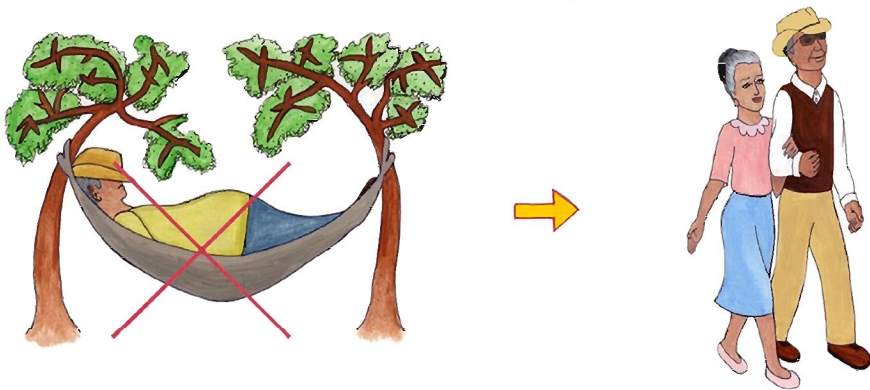
(Son mucho más importantes que todos
nuestros hospitales, clínicas, doctores,
enfermeras, medicinas y cirugías juntas.)

LAS 3 COSAS

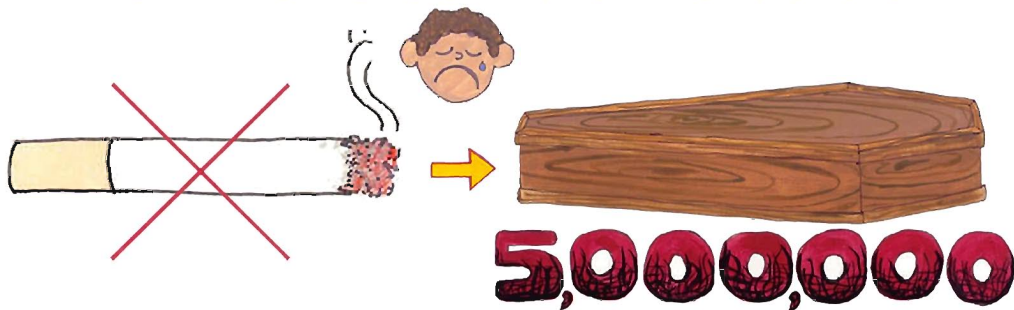
1. Dieta Saludable



2. Ejercicio Apropiado



3. No Usando Tabaco



Registro de Evaluación de Salud

Nombre _____

Surname/Nom/Apellidos (Last) Given names/Prenoms/Nombres(First) (Middle)

Edad: ____ Fecha: _____ El número de matrícula:

1. ¿Presenta usted alguno de los siguientes síntomas: Incremento de sed, incremento de orina, pérdida de peso sin razón, o yagas que no sanan? Si __ No __

2. ¿Está teniendo menos de treinta minutos diarios de ejercicio? Si __ No __

3. ¿Usa usted tabaco? Si __ No __

4. Solicito los siguiente 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 algunas enfermedades como **alta presión, enfermedades del corazón, diabetes tipo 2, piedras en la vesícula, problemas respiratorios, osteoartritis, y ciertos tipos de cáncer.** Estas enfermedades relacionadas con IMC se han incrementado a niveles epidémicos. Por ejemplo, cerca de **10%** de los adultos a nivel mundial padecen diabetes.

Bajo Peso = menos de **18.5** IMC

Peso Normal = **18.5 – 24.9** IMC

Sobre Peso = **25 – 29.9** IMC

Obesidad = **30** o más IMC

Altura Pulgadas: _____ o Centímetros: _____

Peso Libras: _____ o Kilogramos: _____

IMC: _____

B. Presión Sanguínea y Pulso: (Deben ser verificados a través de un seguimiento con su médico asignado: Verde=Normal/Amarillo=Prehipertensión/Rojo=Hipertensión. Presión sanguínea en la hipertensión maligno 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: _____ (**60-100**)(menos de 60 puede ser normal para atletas)

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