

# Conoce Tus Números

Una Guía Rápida  
para 4 Rangos de  
Salud Críticos



1. Understanding Blood Pressure Readings, American Heart Association, <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/understanding-blood-pressure-readings>, Updated 2021.
2. Getting Your Cholesterol Checked, Centers for Disease Control and Prevention, [https://www.cdc.gov/cholesterol/cholesterol\\_screening.htm](https://www.cdc.gov/cholesterol/cholesterol_screening.htm), Updated September 2020.
3. Understanding A1C, American Diabetes Association, <https://www.diabetes.org/a1c>, Updated 2021.
4. Defining Adult Overweight & Obesity, Centers for Disease Control and Prevention, <https://www.cdc.gov/obesity/adult/defining.html>, Updated March 2021.

Quest Diagnostics Incorporated and its subsidiaries (Quest) complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1.844.698.1022. ATENCIÓN: Si habla español (Spanish), tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1.844.698.1022. 注意: 如果您使用繁體中文 (Chinese): 您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1.844.698.1022.

[www.QuestDiagnostics.com](http://www.QuestDiagnostics.com)

Quest, Quest Diagnostics, any associated logos, and all associated Quest Diagnostics registered or unregistered trademarks are the property of Quest Diagnostics. © 2020 Quest Diagnostics Incorporated. All rights reserved. PP10571 7/2021

Saber más sobre tu salud comienza con las pruebas. Los indicadores de salud que son demasiado altos o bajos pueden ponerte en riesgo de ciertas condiciones de salud. Obtén más información sobre tus números y programa tu prueba hoy mismo para averiguar si te encuentras dentro de un rango saludable.

Visit [QuestDiagnostics.com](https://www.QuestDiagnostics.com)  
[/EsTuPoderTexas](https://www.QuestDiagnostics.com)

## La Buena Salud Es Tu Poder

### Presión Arterial<sup>1</sup>



La presión arterial alta es una de las principales causas de ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares, diabetes, enfermedades renales y otras complicaciones.

### Colesterol Total<sup>2</sup>



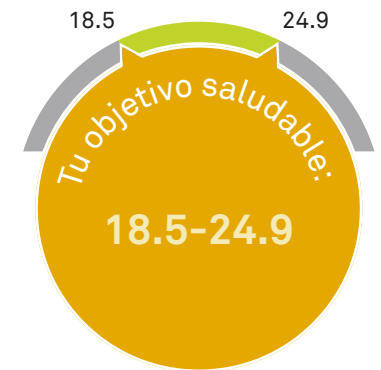
El colesterol alto puede ponerte en riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca o un ataque al corazón.

### Azúcar en la Sangre<sup>3</sup>



La glucosa / azúcar en sangre constantemente alta se observa típicamente en personas con mayor riesgo de diabetes y en personas con diabetes.

### Índice de Masa Corporal<sup>4</sup>



Un IMC de 25 o más está relacionado con un mayor riesgo de problemas de salud como enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y diabetes.

Si tus números caen por debajo de los rangos saludables, también puedes estar en riesgo de ciertas condiciones de salud. Comunícate con tu médico si este es el caso.