

NUMBERS YOU SHOULD TAKE TO HEART



Make it a priority to know your numbers. Knowing your body mass index, waist circumference, blood pressure, glucose and cholesterol numbers is an important part of staying healthy. During your annual physical ask your doctor about these numbers. Understanding your current health status is the first step toward taking charge of your health.

Know Your Numbers	Normal Ranges
Body Mass Index (BMI) A measure of body fat based on height and weight for adults. The more body fat you have, the higher your risk for a number of diseases. These include high blood pressure, heart disease, diabetes, stroke and even certain cancers.	18.5 to 24.9
Waist Circumference Measuring your waistline helps screen for possible health risks that come with being overweight or obese. If most of your fat is around your waist rather than at your hips, you're at a higher risk for heart disease and type 2 diabetes.	≤ 35 inches women ≤ 40 inches men
Blood Pressure The force of blood against the artery walls. The pressure as the heart beats is the systolic pressure (top number). The point at which the heart relaxes between beats is the diastolic pressure (bottom number). High blood pressure increases your risk for heart disease, stroke and kidney disease.	< 120 Systolic < 80 Diastolic
Glucose Blood glucose is a simple blood sugar, and your body's main source of energy. A blood test measuring glucose is important in the early detection and treatment of diabetes, which can damage your heart, kidney, nerves, blood vessels or eyes.	70 - 99 mg/dl Fasting < 140 mg/dl Non-Fasting
Cholesterol Keeping your cholesterol levels healthy is a great way to keep your heart healthy and lower your chances of getting heart disease or having a stroke. Your body produces two types of cholesterol: <ul style="list-style-type: none">• HDL or "good cholesterol" protects against dangerous blockages in the arteries that can lead to heart disease.• LDL or "bad cholesterol" is more likely to clog arteries and cause heart disease.• Triglycerides are a type of fat that provides cells with energy to function.	< 200 mg/dl TOTAL ≥ 60 mg/dl HDL < 130 mg/dl LDL <150 Triglycerides

Take control of your health. If any of your readings are above the normal range you may be at risk and should talk with your doctor during your annual physical. Bring your "biometric" or "health screening" results report with you to your next doctor's appointment to discuss your results in more detail.

Don't delay, schedule your wellness visit today. Visit us at CignaMedicalGroup.com to find a location near you, read doctor bios and take a virtual tour.



"Cigna," the "Tree of Life" logo and "Cigna Medical Group" are registered service marks of Cigna Intellectual Property, Inc., licensed for use by Cigna Corporation and its operating subsidiaries. All products and services are provided by or through such operating subsidiaries, including Connecticut General Life Insurance Company, Cigna Health and Life Insurance Company, and Cigna HealthCare of Arizona, Inc., and not by Cigna Corporation. Cigna Medical Group (CMG) is an operating division of Cigna HealthCare of Arizona, Inc. All models are used for illustrative purposes only.

LOS VALORES QUE DEBERÍA TOMARSE A PECHO



Conocer sus valores debe ser una de sus prioridades. Conocer los valores correspondientes a su índice de masa corporal, contorno de la cintura, presión arterial, glucosa y colesterol es una parte importante de mantenerse saludable. Durante su examen físico anual, consulte a su médico acerca de estos valores. Comprender su estado de salud actual es el primer paso para ocuparse de su salud.

Conozca sus valores	Rangos normales
Índice de Masa Corporal (BMI, por sus siglas en inglés). Una medición de la grasa corporal que se basa en la estatura y el peso de los adultos. Cuanta más grasa corporal tenga, más alto será el riesgo de sufrir varias enfermedades. Estas incluyen presión arterial alta, enfermedades cardíacas, diabetes, accidente cerebrovascular e incluso determinados tipos de cáncer.	18.5 a 24.9
Contorno de la cintura Medir el contorno de la cintura ayuda a detectar los posibles riesgos para la salud que acarrearán el sobrepeso o la obesidad. Si la mayor parte de su grasa está acumulada alrededor de la cintura en lugar de encontrarse a la altura de las caderas, usted tiene un mayor riesgo de sufrir alguna enfermedad cardíaca y diabetes tipo 2.	<35 pulgadas en las mujeres <40 pulgadas en los hombres
Presión arterial Es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. La presión registrada cuando el corazón late es la presión sistólica (número superior). El momento en el que el corazón está en reposo, entre un latido y otro, es la presión diastólica (número inferior). La presión arterial alta aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y enfermedad renal.	<120 sistólica <80 diastólica
Glucosa La glucosa en sangre es un azúcar de composición simple presente en la sangre, y la principal fuente de energía del organismo. Realizarse un análisis de sangre para medir la glucosa es importante para la detección temprana y el tratamiento de la diabetes, que puede dañar el corazón, los riñones, los nervios, los vasos sanguíneos o los ojos.	70 - 99 mg/dl en ayunas <140 mg/dl sin ayuno
Colesterol Mantener niveles de colesterol saludables es una excelente forma de mantener sano su corazón y de disminuir sus probabilidades de contraer una enfermedad cardíaca o sufrir un accidente cerebrovascular. El cuerpo produce dos tipos de colesterol: <ul style="list-style-type: none">• HDL o "colesterol bueno", que protege del bloqueo peligroso de las arterias que puede provocar enfermedades cardíacas.• LDL o "colesterol malo", que es más probable que obstruya las arterias y provoque alguna enfermedad cardíaca.• Los triglicéridos son un tipo de grasa que proporciona energía a las células para que funcionen.	<200 mg/dl TOTAL >60 mg/dl HDL <130 mg/dl LDL <150 Triglicéridos

Tome el control de su salud. Si alguno de sus valores está por encima del rango normal, quizás esté en riesgo y debería hablar con su médico durante su examen físico anual. Lleve el informe de resultados de su prueba biométrica o sus exámenes médicos a la siguiente cita con el médico para analizar los resultados con mayor detalle.

No lo postergue: programe su visita preventiva hoy mismo. Visítenos en CignaMedicalGroup.com para encontrar un centro cercano, leer las biografías de los médicos y realizar un recorrido virtual.



"Cigna", el logo "Tree of Life" y "Cigna Medical Group" son marcas de servicio registradas de Cigna Intellectual Property, Inc., cuya licencia de uso poseen Cigna Corporation y sus subsidiarias operativas. Todos los productos y servicios son brindados por dichas subsidiarias operativas, o a través de ellas, que incluyen a Connecticut General Life Insurance Company, Cigna Health and Life Insurance Company y Cigna HealthCare of Arizona, Inc., y no por Cigna Corporation. Cigna Medical Group (CMG) es una división operativa de Cigna HealthCare of Arizona, Inc. Los modelos se usan con fines ilustrativos únicamente.