

Noche de Salud — tu hoja para llevar

Todo lo de esta noche en una página. Libre de copiar y compartir. Solo educación — no es consejo médico.



1 • TUS CINCO NÚMEROS

NÚMERO	RANGO SALUDABLE GENERAL	QUÉ TE DICE
Presión arterial	Menos de 120/80 mm Hg	La fuerza en tus arterias. Normalmente no da síntomas — se mide, no se siente.
Colesterol	Total menos de 200 mg/dL · triglicéridos menos de 150 mg/dL	El LDL entrega, el HDL limpia. Pregunta cuál es <i>tu</i> meta de LDL.
Azúcar en sangre	A1C menos de 5.7% · en ayunas menos de 100 mg/dL	La A1C es un promedio de 3 meses. El rango 5.7–6.4% es prediabetes — normalmente silenciosa.
Peso y cintura	IMC 18.5–24.9 · cintura menos de 40 in (hombres) / 35 in (mujeres)	La cintura capta lo que el IMC no ve. Mide a la altura del ombligo, exhalando.
Frecuencia en reposo	60–100 latidos por minuto	Gratis de revisar: dos dedos en la muñeca, cuenta 30 segundos, multiplica por dos.

2 • LA BOMBA DE PANTORRILLA DE 2 MINUTOS

Tus pantorritas son tu segundo corazón. Cada contracción empuja la sangre de vuelta por las piernas contra la gravedad; unas válvulas de una sola dirección impiden que baje.

1. **De pie:** sostén una silla o la pared. Sube despacio sobre las puntas de los pies, baja despacio. Repite con suavidad, 2 minutos.
2. **Sentado (igual de bueno):** talones en el piso, sube los dedos hacia las rodillas, luego presiónalos abajo. 2 minutos.
3. **Cuándo:** cada hora que estés sentado mucho tiempo, en viajes largos, en un semáforo, en el fregadero.

Haz solo lo que se sienta seguro para tu cuerpo. Detente si sientes mareo, falta de aire o cualquier dolor — y pregúntale a tu médico antes de empezar algo nuevo.

3 • TRES PREGUNTAS PARA CADA CITA

1. "¿Qué cree que está causando esto — **y qué más podría ser?**"
2. "¿Qué debo vigilar — **qué significaría que le llamo, o llamo al 911?**"
3. "¿Cuál es el siguiente paso — **y qué pasa si no hacemos nada?**"

Extra: pide la respuesta a la #2 **por escrito** antes de irte. Toma quince segundos y es la nota que de verdad vas a recordar.

4 • CUÁNDO ES 911 — NO "A VER QUÉ PASA"

- **Dolor,** presión u opresión en el **pecho** — sobre todo si se extiende al brazo, mandíbula, cuello o espalda, o viene con sudor frío, náusea o falta de aire
- **Derrame — BE FAST:** pérdida súbita del equilibrio (**B**) · visión (**E**) · cara caída (**F**) · brazo débil (**A**) · problemas del habla (**S**) · hora de llamar (**T**)
- **Dificultad súbita para respirar,** o falta de aire que aparece de la nada
- **Una pierna** de repente dolorosa, hinchada, caliente o roja
- Desmayo · una convulsión · confusión súbita · el peor dolor de cabeza de tu vida
- Toser sangre · sangrado severo que no para · pensamientos de hacerte daño (en EE. UU., llama o envía mensaje al **988**)

Llama al 911 (o a tu número local de emergencias). No manejes tú mismo. No esperes a ver si se pasa. Siempre está bien llamar y que te digan que no era nada.

5 • SIGUE APRENDIENDO — GRATIS, EN INGLÉS Y ESPAÑOL



La guía gratis + boletín semanal
drschammaexplains.com/#free



Hoja "Conoce Tus Números"
drschammaexplains.com/numbers



Libros y guías del Dr. Schamma
drschammaexplains.com/products

Dr. Schamma Salomon, MD, FACP — certificado en Medicina Interna, ejerce Medicina Vascular en Texas. Los rangos mostrados son valores de referencia generales para adultos de la American Heart Association / American College of Cardiology, CDC, NHLBI, MedlinePlus y Mayo Clinic; tu propio médico define tus metas personales, que pueden ser distintas. Solo educación — información general de salud, no consejo médico, diagnóstico ni tratamiento, y no crea una relación médico-paciente. Consulta siempre a tu propio médico. Nunca empieces ni suspendas ningún medicamento o terapia recetada sin tu propio médico. En una emergencia, llama al 911. Libre de imprimir y compartir, sin modificar, con atribución. © 2026 Dr. Schamma Salomon, MD — drschammaexplains.com