



powered by

**navigate**<sup>o</sup>



## Conozca sus valores

Reconocer los patrones, como un aumento paulatino de los niveles de colesterol o un aumento gradual del peso, puede ayudar a prevenir enfermedades crónicas, ya que nos motiva a tomar medidas.

**Complete sus valores actuales de los siguientes parámetros de salud principales:** Si pasó más de un año desde que obtuvo alguno de los valores, programe una cita con su médico para actualizarlos.

**Peso/IMC:** \_\_\_\_\_

**Presión arterial:** \_\_\_\_\_

**Colesterol:** \_\_\_\_\_

**Azúcar en sangre/glucosa:** \_\_\_\_\_