



Actividad de bienestar

Lleve un registro de salud

Utilice una aplicación, una hoja de cálculo o un diario para registrar sus métricas de salud cardíaca. Es posible que desee consultar algunos de los valores de sus pruebas de laboratorio anteriores de visitas al médico previas para descubrir tendencias a través del tiempo. A continuación se describen algunos valores que quizá desee controlar:

- Presión arterial
- Peso corporal
- Frecuencia cardíaca
- Colesterol
- HDL
- LDL
- Minutos de ejercicio cardiovascular
- Azúcar en sangre