

Tendencias 2022

Tu Hoja de RUTA de Salud Personal



Confianza
toda la vida



Tu Hoja de Ruta de Salud Personal
Un informe de Pan-American Life Insurance Group

RECIBO



Introducción	3
Tu Diario de Salud Personal	4
Tu Proveedor de Atención Primaria	5
Examen Físico Anual o Consulta de Bienestar	7
Detección Temprana y Pruebas de Detección	8
Pruebas de Laboratorio (Lab)	10
Medicamentos y Tratamientos	12
Algunas Afecciones Comunes	13
Bienestar y Prevención de Enfermedades	15
Inicia tu Recorrido	18
Referencias y Recursos	19

Nuestra salud es un regalo hermoso, pero con frecuencia la damos por sentada.

Introducción

Nuestra salud es un regalo hermoso, pero con frecuencia la damos por sentada.

Es fácil permitir que nuestras vidas ocupadas, la crianza de los hijos y las exigencias del trabajo tengan prioridad sobre la atención a nuestra salud personal. Sin embargo, esto permite que los malos hábitos diarios, como una mala alimentación o la falta de actividad física, se acumulen y nuestra salud se resienta más adelante.

Cuidarnos a nosotros mismos también puede ser complicado y confuso. Parece que hay tantas pruebas que hacer y números que recordar, que puede ser difícil estar al tanto de todo.

En Pan-American Life Insurance Group (PALIG), entendemos que cuidar de tu salud personal puede ser un reto. Por ello, hemos elaborado esta **Guía de Salud Personal**. En esta guía, presentamos los aspectos clave que debes saber y lo que debes hacer para manejar tu bienestar. También desarrollamos un **Diario de Salud Personal** complementario para monitorear tu progreso y ayudarte a organizarte.

En cada sección de esta Guía, encontrarás **Pasos a Seguir** específicos y prácticos que puedes adoptar hoy mismo para mejorar y proteger tu salud.

¡Felicitaciones por iniciar este camino para convertirte en una persona más saludable! Ahora, empecemos.

Importante

Esta guía se ofrece únicamente con fines educativos. Tu médico de cabecera es la mejor fuente de información para tu situación y necesidades de salud individuales.



TU DIARIO

DE SALUD PERSONAL

Una de las mejores maneras de mantenerse saludable y disminuir las posibilidades de contraer una enfermedad grave es llevar un registro de las actividades personales de salud y de las cifras de los signos vitales.

PALIG ha creado un **Diario de Salud Personal** que puedes descargar de forma gratuita y usar para monitorear tu salud.

Puedes pensar en este Diario de Salud Personal como si se tratara de un diario de viaje. Pero, en lugar de registrar los lugares que has visitado y las vistas durante un viaje, documentarás el camino para mejorar tu salud.

Pasos a Seguir - Diario de Salud Personal

Descarga tu Diario de Salud Personal gratuito



TU PROVEEDOR

DE ATENCIÓN PRIMARIA

Un paso importante en tu camino hacia una vida saludable es identificar y reunirte regularmente con un profesional médico que te conozca, te ayude a mantenerte bien y a evitar que te enfermes.

Este profesional médico se conoce como tu **Proveedor de Atención Primaria** (PCP, primary care provider). La mayoría de los PCP son médicos, por lo que a menudo se les denomina también **Médicos de atención primaria**.

Tu Proveedor de atención primaria (PCP) es tu principal punto de contacto médico en tu camino hacia una vida mejor y más saludable. Acude a tu proveedor de atención primaria para:



Recibir atención preventiva y obtener información sobre las opciones de estilo de vida saludable



Identificar y tratar afecciones médicas comunes



Realizar un examen físico anual



Evaluar la gravedad de un problema médico

Remitirte a los especialistas médicos y del comportamiento cuando sea necesario

En resumen, tu PCP es alguien que puede ayudarte a mantenerte bien y a minimizar el riesgo de que te enfermes. Sin embargo, cuando te enfermas o necesitas algún tipo de atención médica, también es un importante primer punto de contacto para tu atención. En situaciones no urgentes, tu PCP puede atenderte o ayudarte a determinar si debes acudir a un especialista médico o al hospital.



Por qué es tan importante tener un proveedor de atención primaria

Todos los padres reconocen lo importante que es tener un proveedor de atención primaria para tus hijos. Tu pediatra monitorea el crecimiento de tu hijo, le realiza chequeos regulares y le administra las vacunas.

Y, sin embargo, muchos de estos padres no tienen un proveedor de atención primaria habitual para ellos mismos.

Investigaciones han demostrado que los adultos que tienen un médico de atención primaria y se apoyan en él o ella para coordinar los controles anuales, los estudios y las referencias a especialistas, tienen mejores resultados en el cuidado de la salud y mejor experiencia médica.¹ Del mismo modo, las personas que no tienen un PCP tienden a no someterse a pruebas de diagnóstico importantes, por ejemplo, de cáncer, y a gastar tiempo y dinero innecesarios acudiendo a la sala de emergencias por una afección que podría tratarse más fácil y rápidamente fuera del hospital.^{2,3}

Si tienes un PCP al que acudes con regularidad y que colabora estrechamente contigo para mantenerte sano y detectar a tiempo las enfermedades, ¡felicitaciones! Si no tienes un proveedor de atención primaria, te recomendamos que busques uno; es la clave para el resto de tu recorrido personal para mejorar tu salud.

PALIG te ha facilitado la búsqueda de un médico de atención primaria que se adapte a tus necesidades. Puedes buscar la red de médicos de atención primaria y otros médicos de PALIG en <http://www.PALIGMED.com/es/>.

Pasos a Seguir - Proveedor de Atención Primaria

- Asegúrate de que cada miembro de la familia, tanto los adultos como los niños, haya identificado y esté trabajando con un proveedor de atención primaria.
- Si necesitas un PCP, puedes encontrar uno dentro de la red de PALIG en <http://www.PALIGMED.com/es/>.
- Anota el nombre, los datos de contacto y la próxima cita con el PCP de cada miembro de la familia, en Tu Diario de Salud Personal.

Examen Físico Anual o Consulta de Bienestar

Otra piedra angular de tu recorrido hacia la salud personal es el examen físico anual, también conocido como consulta anual de bienestar. Se trata de una cita anual con tu proveedor de atención primaria (PCP) para comprobar tu estado de salud actual y desarrollar o actualizar un plan personalizado para que puedas mantenerte saludable.

Es posible que lleves muchos años haciéndote exámenes físicos anuales, pero todavía no estás seguro de la razón por la cual tu médico realiza algunas de las cosas que hace durante el examen. Es posible que te dé vergüenza pedir una explicación al médico o a la enfermera, o que simplemente no quieras usar mucho del tiempo de tu médico.

Si tienes una pregunta sobre tu examen físico, o cualquiera de los exámenes, ¡pregunta a tu médico o enfermera! Una de las principales responsabilidades de estos profesionales de la salud es brindarte información sobre tu salud y tu cuerpo.

También puede ser muy útil informarte sobre las afecciones y las inquietudes de salud que puedas tener y que quieras preguntarle a tu médico. PALIG ofrece una gran cantidad de recursos educativos para ayudarte con esto, los cuales puedes encontrar en <https://www.PALIGMED.com/es/>.

Pasos a Seguir - Examen Físico /Consulta de Bienestar Anual

- Si ha pasado más de un año desde tu último examen físico con tu PCP, programa uno.
- Prepárate para el examen recopilando tus antecedentes familiares, y pensando en cualquier pregunta o preocupación que puedas tener para hablarlo con el médico.
- Infórmate antes y después del examen físico anual. PALIG ofrece miles de artículos y vídeos gratuitos sobre salud para sus miembros en <https://www.PALIGMED.com/es/>.
- Anota y guarda los hallazgos y resultados clave de tu examen físico anual en tu Diario de Salud Personal.

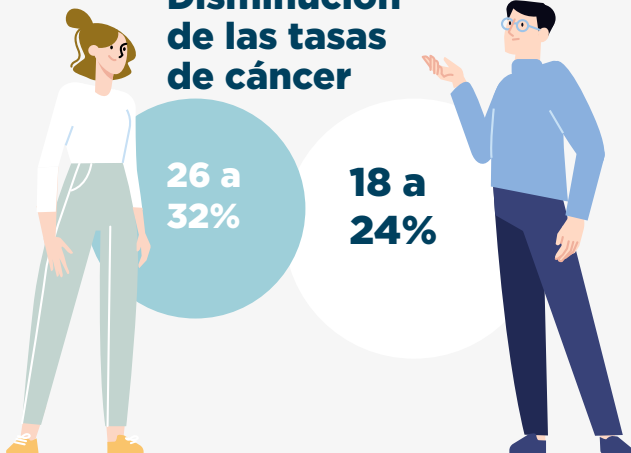


Detección Temprana y Pruebas de Detección

Las pruebas médicas de detección son otro componente clave del mantenimiento de la salud personal y la prevención de enfermedades.

Estudios recientes han descubierto que un diagnóstico más temprano del cáncer, por ejemplo, puede evitar entre el 26 y el 32% de las muertes por cáncer en las mujeres, y entre el 18 y el 24% en los hombres en los 10 años siguientes al diagnóstico.⁴

Disminución de las tasas de cáncer

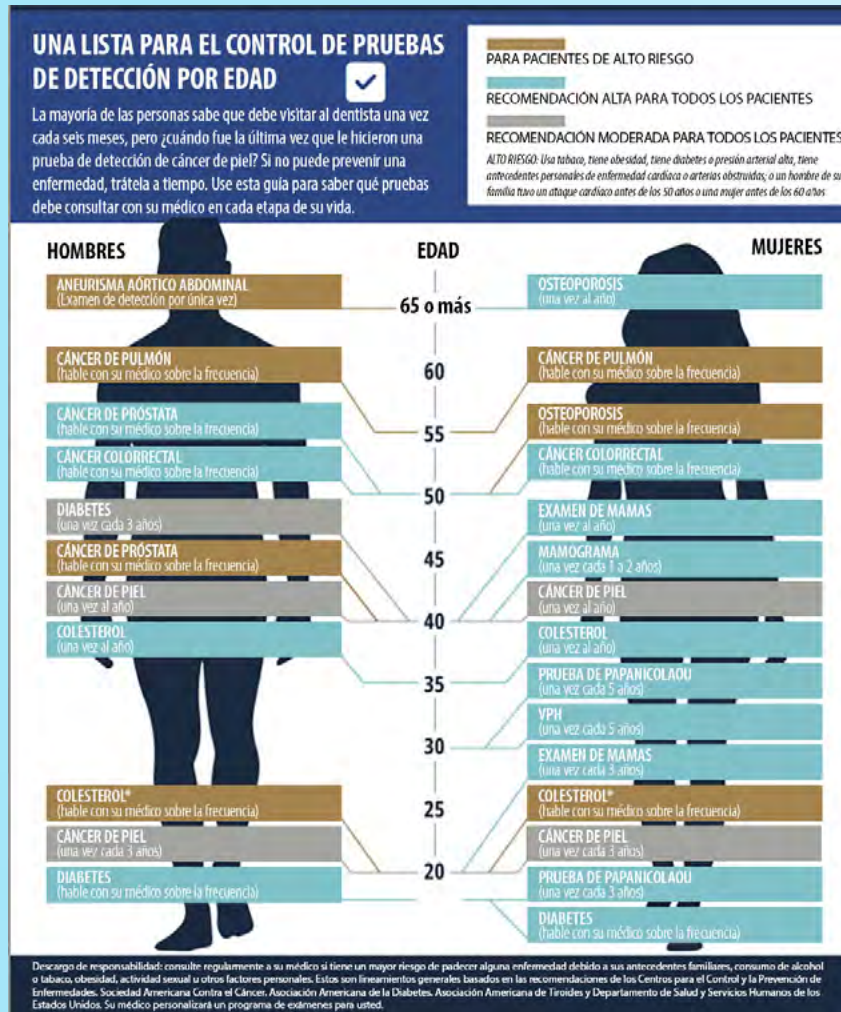


Tu PCP realiza algunas pruebas médicas de detección durante tu examen físico anual, pero muchas las hacen especialistas fuera de este examen anual.

Si bien los detalles de las pruebas de detección recomendadas varían un poco según el país y la región, en la Figura 1 se presentan las recomendaciones comunes para hombres y mujeres por edad. Consulta a tu médico sobre tus necesidades específicas y programación.



Figura 1. Lista de comprobación de los exámenes de detección por edad



Pasos a Seguir - Pruebas de Detección y Detección Temprana

- Consulta a tu PCP sobre las revisiones y los exámenes de detección temprana que debes realizarte según tu sexo y edad. Si bien la Figura 1 presenta las pautas comúnmente recomendadas, es muy importante que consultes a tu médico personal para saber qué pruebas y exámenes debes hacerte.
- Pide una cita para realizarte estas pruebas, **y lo más importante, házuelas.** Demasiadas personas retrasan o evitan los exámenes de detección, y se arrepienten después.
- Sigue las actividades pasadas y futuras relacionadas con las pruebas de detección en Tu Registro de Salud Personal.

PALIG está profundamente comprometida con la promoción de las pruebas de detección adecuadas y recomendadas entre sus miembros, y ha lanzado recientemente una serie de nuevas iniciativas de detección temprana. Está atento a las iniciativas de promoción de las pruebas de detección en tu zona.



LABORATORIO

Pruebas de Laboratorio (Lab)

Durante tu examen físico anual, así como en otras ocasiones, tu PCP puede pedirte una muestra de sangre, orina u otro fluido corporal. Estos fluidos se analizan en el propio consultorio del médico, o se envían a otro lugar para su análisis. Cuando los resultados de las pruebas de laboratorio estén completos, el médico o la enfermera pueden revisar los resultados contigo.

Algunas pruebas de laboratorio se usan para ayudar a diagnosticar (encontrar) una enfermedad, mientras que otras se usan para controlar una enfermedad o afección específica. Otras pruebas de laboratorio proporcionan información más general sobre tus órganos y sistemas corporales.

Un porcentaje sorprendentemente alto de pacientes a los que se les ha dicho que se realicen pruebas de laboratorio no se las hacen. No hacerse una prueba cuando el profesional médico te lo indica puede tener consecuencias mucho más graves, costosas y, a veces, mortales en el futuro.



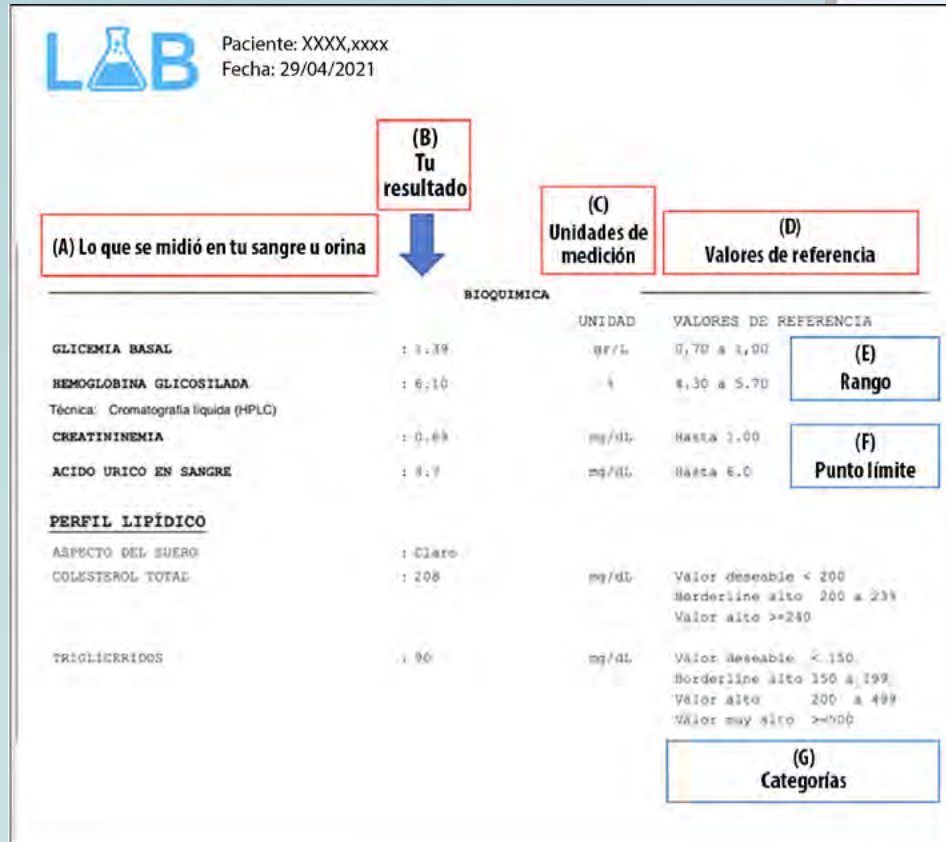
Explicación de los Exámenes de Laboratorio

Los resultados del laboratorio pueden parecer confusos. Pueden tener muchas abreviaturas y números que son difíciles de entender. Los resultados de tus pruebas de laboratorio generalmente tendrán unas cuantas páginas, y pueden incluir términos y números con los que no estés familiarizado. En la Figura 2, mostramos algunos ejemplos de análisis de laboratorio y explicamos aquí cómo interpretar tus propios resultados.

Los resultados del laboratorio muestran normalmente (consulta los cuadros rojos en la parte superior de la Figura 2): (A) lo que se midió en tu sangre u orina; (B) tu resultado; (C) las unidades de medición utilizadas para analizar el compuesto, y (D) los valores de referencia que se utilizan para clasificar tu resultado como "estar en buen estado", o "necesitar más atención".

La mayoría de las personas encuentran los valores de referencia un poco confusos, por lo que más adelante ofrecemos algunas explicaciones adicionales.

Figura 2. Ejemplo de resultados de laboratorio y explicaciones de los elementos clave



Hay tres tipos principales de valores de referencia, los cuales se muestran en los cuadros azules. Los valores de referencia pueden ser: (E) un rango de valores "normales" (lo mejor es que tus resultados se encuentren dentro de este rango); (F) un punto límite que muestra el número bajo el cual o sobre el cual se define un valor normal, y (G) categorías de resultados, que suelen etiquetarse con términos como "deseable", "alto" o "muy alto".

Ejemplo: En el ejemplo presentado en la Figura 2, los niveles de azúcar en sangre basal (1.39 gr/L) y de hemoglobina (6.10%) de la paciente están por encima del valor máximo del rango, por lo que se consideran "altos". Las siguientes dos mediciones están por debajo de los puntos límite, por lo que están "bien". Su colesterol total (208 mg/DL) está clasificado como "límite superior del rango normal" y sus triglicéridos (90 mg/DL) entran en la categoría "deseable".

Cuando tus resultados no estén dentro del rango normal, habla con tu médico de atención primaria sobre qué cambios podrías hacer para ayudar a que vuelvan a ser normales. En muchos casos, un cambio de hábitos, por ejemplo, en la dieta, puede ayudar a mejorar.

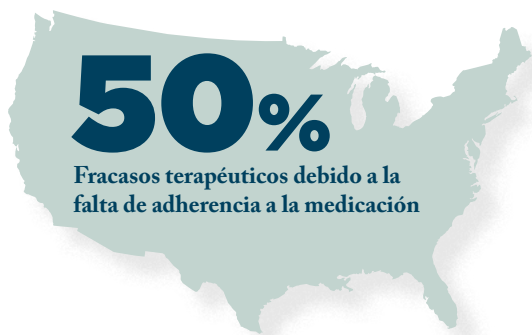
Pasos a Seguir - Pruebas de Laboratorio

- Si tu médico te recomienda una determinada prueba de laboratorio, ¡hazla!
- Revisa cuidadosamente los resultados de tus pruebas de laboratorio cuando los recibas. Si tienes dudas sobre su significado, pregunta a tu PCP. Su trabajo es ayudarte.
- Guarda los resultados del laboratorio en algún lugar seguro, y también podrías transferir los resultados clave a tu Diario de Salud Personal.

MEDICAMENTOS Y Tratamientos



A pesar de tus mejores esfuerzos por mantenerte saludable, de vez en cuando cada uno de nosotros se enferma. Cuando a un paciente se le diagnostica una enfermedad o una afección, el médico suele recetar medicamentos que recoges en la farmacia. Tu médico también puede recomendarte determinados tratamientos y cambios de comportamiento, por ejemplo, comer alimentos diferentes, para ayudarte a mejorar o evitar que empeore.



Seguir las recomendaciones de estos médicos y tomar los medicamentos recetados según las instrucciones es muy importante para tu recuperación o el control de la enfermedad. No hacerlo, lo que se conoce como falta de adherencia, puede tener graves consecuencias.

En los Estados Unidos, la falta de adherencia a la medicación es la causa de hasta el 50% de los fracasos terapéuticos, cerca de 125,000 muertes adicionales, y de hasta un 25% más de tasas de hospitalización cada año.⁵ En América Latina⁶ y el Caribe⁷, un porcentaje aún mayor de pacientes no toma los medicamentos que le receta su médico siguiendo sus instrucciones.

Una de las principales razones por las que las personas dicen no tomar los medicamentos recetados según las indicaciones es que no entienden qué hace la medicación y cómo deberían tomarla. Si estás confundido o preocupado de alguna manera por el medicamento que tu médico te ha recetado, pídele a tu médico o al farmacéutico que aclare tus dudas.

Medicamentos y Tratamientos Tradicionales y Complementarios

En muchas culturas latinoamericanas y caribeñas, los tratamientos y las curas tradicionales son muy populares.⁸ La medicina tradicional, también denominada a menudo medicina "popular", "complementaria" o "alternativa", se sigue practicando ampliamente en toda la región. Algunos ejemplos de terapias complementarias son las infusiones y medicinas herbales, la acupuntura y otras terapias "naturales". Los tés y las infusiones herbales, por ejemplo, con menta verde (hierbabuena) o manzanilla, son especialmente populares en América Latina.

Algunas terapias tradicionales pueden tener reacciones cruzadas e incluso impedir que los medicamentos recetados funcionen como se supone que deben hacerlo. Es muy importante que seas abierto y honesto con tus proveedores de atención médica si estás utilizando alguna medicina o terapia tradicional o complementaria.

Pasos a Seguir - Medicamentos y Tratamientos

- Haz todo lo posible por recoger y tomar los medicamentos que te recete tu médico de acuerdo con sus indicaciones. Si no entiendes algo sobre tus medicamentos, pregunta a tu médico o farmacéutico.
- Sé prudente a la hora de utilizar medicamentos complementarios y alternativos. Es especialmente importante que le comuniques a tu médico cómo estás tratando tu enfermedad o dolencia "por tu cuenta". Es posible que se produzcan efectos secundarios y reacciones alérgicas que causen problemas.
- Registra todos los medicamentos, tanto los tradicionales como los recetados por tu médico, en tu Diario de Salud Personal. Comparte esta lista con todas las personas que cuidan de ti.



ALGUNAS AFECCIONES COMUNES



No podemos abarcar todos los aspectos de la salud en esta guía corta, pero hay dos grupos de enfermedades, las crónicas y las mentales, que merecen especial atención, por lo que se comentan brevemente aquí.

Enfermedades crónicas

Las cuatro afecciones médicas más comunes en toda América Latina y el Caribe son las enfermedades cardiovasculares (corazón), la diabetes, el cáncer y las enfermedades respiratorias crónicas. Las personas que padecen estas enfermedades suelen tenerlas durante muchos años, y a menudo están causadas por factores relacionados con el estilo de vida, por ejemplo, la dieta y el sobrepeso, más que por una infección, y en parte pueden tener que ver con la genética. En su conjunto, estos tipos de enfermedades se denominan enfermedades crónicas "no transmisibles" o ENT.

El número de personas que padecen estas enfermedades crónicas en América Latina y el Caribe ha aumentado drásticamente en las últimas décadas. Las enfermedades no transmisibles son ahora responsables de la gran mayoría de las enfermedades, muertes y costos relacionados con la salud.⁹



Por otro lado, el riesgo de padecer enfermedades crónicas puede reducirse significativamente si se sigue un estilo de vida saludable, que incluya no fumar, seguir una dieta sana, mantenerse activo físicamente, no beber demasiado alcohol y tener un peso corporal saludable.¹⁰ Estos hábitos saludables se analizan con más detalle en la siguiente sección de esta guía.

PALIG se compromete a ayudar a sus miembros a reducir el riesgo de contraer una enfermedad crónica. Para los miembros que ya tienen enfermedades crónicas, PALIG ofrece programas que les ayudan a mantener su enfermedad bajo control de la manera más eficaz posible. Si tienes diabetes, enfermedad cardiovascular, afecciones gastrointestinales o problemas de columna/ espalda, ponte en contacto con PALIG en bwelinfo@palig.com para obtener información sobre el nuevo Programa de Enfermedades Crónicas BWell. Para más información sobre las enfermedades crónicas, también puedes descargar el informe gratuito de PALIG sobre este tema en:

CLIC AQUÍ 

Salud Mental

En esta guía cubrimos mucha información sobre tu salud física. Tu salud mental es igual de importante, y en algunos aspectos, incluso más.

Hoy en día se reconoce que las alteraciones de la salud mental, como la depresión o la ansiedad pueden ser un factor desencadenante del empeoramiento de la salud física. Y lo contrario también es cierto. Tener una dolencia física, especialmente una crónica que dure mucho tiempo, puede repercutir negativamente en la salud mental.¹¹

En América Latina y el Caribe, el estigma de la salud mental puede impedir que las personas recurran a un profesional de la salud para tratar un problema o un trastorno mental. El estigma puede de inirse como "una marca de desgracia o vergüenza que distingue a una persona de las demás". El estigma hacia los trastornos de salud mental, neurológicos y por consumo de sustancias es frecuente en toda América Latina y el Caribe, y sigue siendo uno de los principales obstáculos para

mejorar la atención a quienes los padecen.¹² Accede al podcast de PALIG sobre el estigma y la salud mental en América Latina en:



ESCANEAR

PALIG se ha comprometido a ayudar a sus miembros a reconocer y abordar los retos relacionados con su salud mental, además de la salud física, y ha publicado recientemente un informe dedicado al tema: La Salud Mental en América Latina y el Caribe. Puedes descargar gratuitamente este informe en:

CLIC AQUÍ 

Pasos a Seguir - Enfermedades Crónicas y Salud Mental

- Si ya tienes una enfermedad crónica, como diabetes o enfermedad cardiovascular, o un problema de salud mental, como una depresión grave, busca apoyo y programas que te ayuden a controlar tu afección. No tomar estas afecciones médicas con la suficiente seriedad puede tener consecuencias graves.
- Conoce las mejores maneras de prevenir y manejar enfermedades crónicas y problemas de salud mental. El centro de recursos educativos de salud en línea de PALIG ofrece cientos de artículos y vídeos en <https://www.PALIGMED.com/es/>.
- Ponte en contacto con PALIG a la dirección de correo electrónico bwellinfo@palig.com para obtener más información sobre los programas de enfermedades crónicas de PALIG en tu país.
- Anota tus afecciones crónicas, tanto físicas como mentales, en tu Diario de Salud Personal.










Bienestar y Prevención de Enfermedades

La mejor manera de vivir una vida larga y plena es practicar hábitos saludables todos los días. La evidencia científica es clara, tan solo poner en práctica unos cuantos comportamientos clave puede tener efectos impresionantes en el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades.

Aunque las necesidades y capacidades específicas de las personas varían, en la Tabla 1 se incorporan las recomendaciones y directrices actuales elaboradas por la Organización Panamericana de la Salud, la Asociación Americana del Corazón y la Sociedad Americana contra el Cáncer, entre otras organizaciones mundiales de salud.

Hábito / Acción	Razón	Métrica (ejemplos)
 Dejar de fumar	Los fumadores de cigarrillos tienen un mayor riesgo de desarrollar enfermedad cardiovascular y cáncer.	Si fumas, abandonar el hábito es lo mejor que puedes hacer por tu salud. No se puede fumar de forma segura.
 Alimentarse mejor	Una dieta saludable es una de las mejores armas para combatir la enfermedad cardiovascular y el cáncer.	Come una variedad de alimentos principalmente vegetales, y limita tu consumo de carnes rojas y de carne procesada, alimentos procesados y granos y azúcares refinados, así como de alcohol. Consulta la Figura 3 para más información.
 Mantenerse activo	Llevar una vida activa es uno de los regalos más gratificantes que puedes hacerte a tí mismo y a tus seres queridos.	Intenta realizar al menos un total de 150 minutos (2 horas y 30 minutos) a la semana de actividad aeróbica moderada, o 75 minutos (1 hora y 15 minutos) a la semana de actividad aeróbica de alta intensidad. ¹³ Limita el comportamiento sedentario, como mantenerte sentado, recostado, viendo la televisión y otras formas de entretenimiento basadas en pantallas.
 Mantener un peso corporal saludable	Cuando te deshaces de la grasa extra y del peso innecesario, reduces la carga de tu corazón, pulmones, vasos sanguíneos y esqueleto. ¡Además te sentirás mejor!	Ten como objetivo un índice de masa corporal (IMC) por debajo de 25 (kg/m ²). Una persona con un IMC superior a 30 se considera obesa, lo que se asocia a un mayor riesgo de padecer enfermedad cardíaca, cáncer y diabetes, entre otras afecciones médicas. Consulta la Figura 4 para calcular fácilmente tu IMC.
 Dormir bien	Una cantidad adecuada de sueño es fundamental para un cuerpo y una mente sanos.	Los adultos deben dormir entre 7 y 8 horas por noche. Consulta la Figura 5 para obtener consejos acerca de cómo lograr un sueño completo y reparador.

Los siguientes datos proporcionan más información sobre cada uno de estos comportamientos clave.

Figura 3. Hábitos dietéticos saludables



Consigue y mantén un peso saludable durante toda la vida.

- Mantén tu peso dentro del rango saludable, y evita aumentar de peso en la vida adulta.

Sigue un patrón de alimentación saludable a cualquier edad.

• Un patrón de alimentación saludable incluye:

- Alimentos ricos en nutrientes en cantidades que te ayuden a alcanzar y mantener un peso corporal saludable
- Una variedad de vegetales: legumbres de color verde oscuro, rojo y naranja y con un alto contenido de fibra (frijoles y guisantes), y otros
- Frutas, especialmente frutas enteras de varios colores
- Cereales integrales



• Un patrón de alimentación saludable limita o no incluye el consumo de:

- Carnes rojas y procesadas
- Bebidas endulzadas con azúcar
- Alimentos altamente procesados y productos de grano refinado

Es mejor no beber alcohol.

- Las personas que deciden beber alcohol no deben tomar más de 1 bebida al día en el caso de las mujeres, o 2 en el de los hombres.



Fuente: Sociedad Americana Contra el Cáncer. <https://www.cancer.org/healthy/eat-healthy-get-active/acs-guidelines-nutrition-physical-activity-cancer-prevention/guidelines.html>

Figura 4. Tabla del índice de masa corporal (IMC)

El índice de masa corporal o IMC es un indicador de tu salud y del riesgo de padecer enfermedades. Utiliza la siguiente tabla para encontrar tu IMC. Primero, encuentra tu peso (en kilogramos o libras) en la parte superior de la tabla, luego lleva tu dedo hacia abajo hasta llegar a tu estatura, que se muestra en el lado izquierdo. El número que se encuentra

en la intersección entre tu peso y tu estatura es tu número de IMC. El código de colores indica si tu IMC está clasificado como saludable, con sobrepeso u obesidad.

Por ejemplo, una persona que pesa 160 libras y mide 5 pies y 4 pulgadas tiene un IMC de 27, y se considera con sobrepeso (zona amarilla).

ESTATURA	in/cm	PESO																									
		lbs	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205	210	215	
		kgs	45.5	47.7	50.0	52.3	54.5	56.8	59.1	61.4	63.6	65.9	68.2	70.5	72.7	75.0	77.3	79.5	81.8	84.1	86.4	88.6	90.9	93.2	95.5	97.7	
			Bajo peso					Saludable					Con sobrepeso					Con obesidad					Obesidad extrema				
5'0"	152.4	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42		
5'1"	154.9	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	36	37	38	39	40		
5'2"	157.4	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	39		
5'3"	160.0	17	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	38		
5'4"	162.5	17	18	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36	37		
5'5"	165.1	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	35		
5'6"	167.6	16	17	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34		
5'7"	170.1	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33		
5'8"	172.7	15	16	16	17	18	19	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32	32		
5'9"	175.2	14	15	16	17	17	18	19	20	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	31		
5'10"	177.8	14	15	15	16	17	18	18	19	20	20	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30		
5'11"	180.3	14	14	15	16	16	17	18	18	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30		
6'0"	182.8	13	14	14	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	29		
6'1"	185.4	13	13	14	15	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28		
6'2"	187.9	12	13	14	14	15	16	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27		
6'3"	190.5	12	13	13	14	15	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	26		
6'4"	193.0	12	12	13	14	14	15	15	16	17	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26		



Figura 5. Consejos para un sueño saludable

Consejos para mantener un ciclo de sueño y vigilia saludable

National Institute of General Medical Sciences, (2020, March 4) Circadian Rhythms. Tomado el 6 de julio de 2020 de <https://www.nigms.nih.gov/education/fact-sheets/Pages/circadian-rhythms.aspx>

Esta guía se ofrece únicamente con fines educativos. Tu médico de cabecera es la mejor fuente de información para tu situación y necesidades de salud individuales.

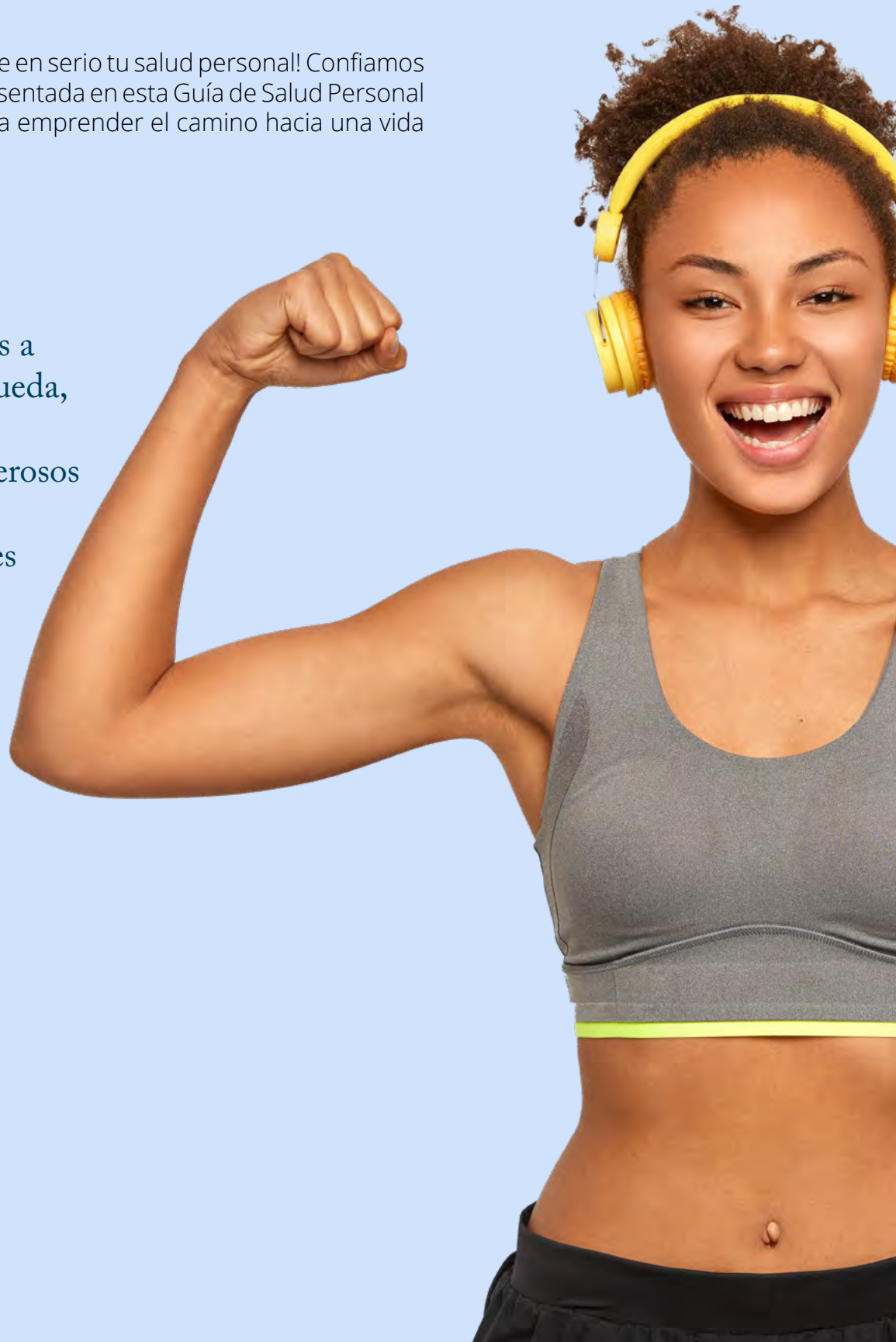
Pasos a Seguir - Bienestar y prevención de enfermedades

- Identifica uno o dos hábitos o comportamientos de bienestar que puedas empezar hoy mismo y mantenlos. Cambiar el comportamiento es difícil, no intentes cambiar demasiado de una sola vez. Los pequeños cambios, como caminar 15 minutos más al día, pueden hacer una gran diferencia en el futuro.
- Registra tus éxitos y los pasos que tomas para mejorar tus hábitos diarios de dieta, acondicionamiento físico y bienestar en tu Diario de Salud Personal.

INICIA tu recorrido

¡Te felicitamos por tomarte en serio tu salud personal! Confiamos en que la información presentada en esta Guía de Salud Personal te haya resultado útil para emprender el camino hacia una vida más saludable.

En PALIG,
nos comprometemos a ayudarte en tu búsqueda, y te invitamos a que aproveches los numerosos recursos adicionales que están disponibles y que se citan a lo largo de esta guía.



Referencias

y Recursos

¹ Levine DM et al. Quality and experience of outpatient care in the United States for adults with and without primary care. *JAMA Intern Med* 2019;179(3):363-372.

² Reducing inappropriate emergency department use requires coordination with primary care. Robert Wood Johnson Foundation. Princeton, NJ. 2013. Disponible en: http://www.rwjf.org/content/dam/farm/reports/issue_briefs/2013/rwjf407773.

³ The role of primary care in early detection and follow-up of cancer. *Nature Reviews Clinical Oncology* 2014;11:38-48.

⁴ Yu XQ et al. Quantifying the absolute number of cancer deaths that would be avoided if cancers were diagnosed prior to progressing to distant metastasis. *Int J Cancer* 2022;150:1760-69.

⁵ in the room. *U.S. Pharmacist*, 19 de enero de 2018.

⁶ Banuelos Mota A et al. Assessing barriers to medication adherence among Latinos with diabetes. *J Gen Intern Med* 2020;35:2020 Feb.

⁷ McGuire M. A review of diabetes treatment adherence interventions for the Eastern Caribbean. *USAID Measure*. 2013.

⁸ Duncan P and Baruffati V. Health and traditional medicine cultures in Latin America and the Caribbean. *Soc Sci Med* 1985;21:5-12.

⁹ <https://www.paho.org/en/topics/noncommunicable-diseases>

¹⁰ World Health Organization. Global status report on noncommunicable diseases, 2014. Geneva: WHO; 2014. Disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/148114/1/9789241564854_eng.pdf

¹¹ Alzoubi A et al. the bidirectional relationship between diabetes and depression: a literature review. *Korean J Fam Med* 2018;39:137-146.

¹² Sapag JC, Sena BF, Bustamante IV, Bobbili SJ, Velasco PR, Mascayano F, Alvarado R, Khenti A. Stigma towards mental illness and substance use issues in primary health care: Challenges and opportunities for Latin America. *Glob Public Health*. 2018 Oct;13(10):1468-1480. doi: 10.1080/17441692.2017.1356347. Epub 2017 Aug 2. PMID: 28766377.

¹³ Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd Edition. 2020. https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf



Información de contacto:

corporatemarketing@palig.com

ACERCA de PALIG

Pan-American Life Insurance Group (PALIG) es un proveedor líder de seguros de vida, accidentes y salud a través de las Américas, que desde 1911 ha brindado servicio financiero confiable. Con sede en New Orleans, el Grupo está conformado por más de veinte compañías miembro, emplea a más de 2,100 en todo el mundo y ofrece seguros de vida, accidentes y salud, beneficios para empleados y servicios financieros de primer nivel en 49 estados, el Distrito de Columbia (DC), Puerto Rico, las Islas Vírgenes Estadounidenses y a través de América Latina y el Caribe. El Grupo tiene sucursales y empresas afiliadas en Costa Rica, Colombia, Ecuador, El Salvador, Guatemala, Honduras, México, Panamá y 13 mercados en el Caribe, entre ellos Barbados, las Islas Caimán, Curazao y Trinidad y Tobago.

   | [palig.com](https://www.palig.com)

Para obtener más información, visita [palig.com](https://www.palig.com), el sitio web de Pan-American Life, síguenos en Facebook [@PanAmericanLife](https://www.facebook.com/PanAmericanLife), síguenos en Twitter [@PanAmericanLife](https://twitter.com/PanAmericanLife), y conéctate con nosotros en LinkedIn a [Pan-American Life Insurance Group](https://www.linkedin.com/company/Pan-American-Life-Insurance-Group).

Confianza

toda la vida

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

Todo el contenido que se encuentra en este informe, incluyendo: texto, imágenes u otros formatos, es solo para fines informativos. El Contenido no pretende ser un sustituto del asesoramiento, el diagnóstico o el tratamiento médico profesional. Consulta siempre a tu médico o a otro profesional de salud calificado si tienes alguna duda sobre tu estado de salud. Nunca desestimes el consejo médico profesional ni te demores en buscarlo por algo que hayas leído en este informe. ©2022

