

## **Cinco indicadores que según Cigna conviene vigilar para gozar de una buena calidad de vida**

**Controlar de manera habitual el Índice de Masa Corporal (IMC), la presión arterial y los niveles de glucosa, colesterol o triglicéridos es una pauta de salud clave para prevenir e identificar de manera temprana patologías como la obesidad, la diabetes o la enfermedad cardiovascular (ECV)**

Con la llegada de un nuevo año, dedicar más atención a la salud y bienestar es uno de los propósitos más recurrentes en la población. Así, muchas personas se proponen dejar de fumar, practicar más ejercicio o seguir una dieta equilibrada. Sin embargo, como parte de esa mejora del estilo de vida también es importante llevar un control más exhaustivo sobre algunos de los principales indicadores de salud: el Índice de Masa Corporal, presión arterial, glucosa, colesterol o triglicéridos.

En este sentido, controlar de manera habitual estos indicadores es una gran inversión en salud y bienestar, ya que permite prevenir e identificar de manera temprana patologías como la obesidad, la diabetes, la hipertensión o la enfermedad cardiovascular (ECV). Esta práctica, unida a pautas como evitar el alcohol y el tabaco, alcanzar un peso saludable, seguir un estilo de vida activo, optar por una dieta saludable o evitar el estrés suponen una mejora de la calidad de vida de las personas, tanto a corto como a largo plazo.

Tal y como indica la Dra. María Sánchez, e-Health Medical Manager de [Cigna España](#), “es fundamental que la población se sensibilice acerca de la importancia de la prevención, ya que es una de las principales intervenciones en salud que pueden realizar para mejorar la calidad de vida. Esto significa que como parte de los hábitos que nos ayudan a estar sanos tenemos que incluir los chequeos médicos rutinarios, ya que son clave para la detección precoz de enfermedades”. Por ejemplo, en el caso de la hipertensión, los análisis pueden llegar a evitar una elevación temprana de la presión arterial, según datos del [National Institute on Aging 1](#).

Para ayudar con este reto de inicio de año, [Cigna España](#) ha analizado los cinco indicadores más importantes a tener en cuenta con el fin de aclarar algunos mitos:

**Presión arterial:** Para saber si el índice de presión arterial está en la cifra correcta, son fundamentales dos factores: la presión sistólica (la presión máxima que se alcanza en la pared de las arterias en la fase de contracción del corazón), y la presión diastólica (presión de las arterias durante la fase de relajación cardiaca). Ambas indicarán si hay una variación en los niveles de presión sanguínea. Una variación en estas cifras podría ser un síntoma precoz de hipertensión, que se da cuando los niveles de la presión sistólica se encuentran

a partir de 140 mm Hg y diastólica a partir de 90 mm Hg. Si no se presta la atención suficiente, la hipertensión puede dañar las arterias, y con el tiempo llega a desembocar en: aneurisma, enfermedades más graves en las arterias coronarias, o incluso en una insuficiencia cardíaca o accidente cerebrovascular.

Glucosa: El mejor momento para medir este índice es por las mañanas antes del desayuno, donde los niveles normales de glucosa se tienen que situar entre los 70 y 100 mg/ dl y en menos de 140 mg/dl después de cada comida. Si, por el contrario, los niveles de glucosa en sangre se sitúan entre 100 y 125 mg/ dl y después de las comidas entre los 140 y 199 mg/dl, puede ser señal de un desequilibrio en los niveles de insulina, y por lo tanto, el cuerpo se puede encontrar en un estado prediabético. Por su parte, cuando los niveles de glucosa están por debajo de 55 mg/ dl, se entra en un estado de hipoglucemia.

Colesterol LDL/HDL: En España el número de personas con colesterol alto no deja de crecer, siendo los hombres entre 45 y 54 años quienes más padecen esta enfermedad crónica. Según los últimos datos registrados en la [Encuesta Nacional de Salud](#)<sup>2</sup>, en España hay 674.900 afectados.

El colesterol generalmente se mide en miligramos (mg) de colesterol por decilitro (dl) de sangre, y un nivel demasiado alto de colesterol LDL en sangre puede formar una placa, estrechando las arterias y obstruyendo la circulación normal de la sangre. No llevar un control en los niveles de colesterol puede desembocar en enfermedades y accidentes cardiovasculares. El nivel idóneo de colesterol LDL es inferior a 100 mg/dL, situándose el límite en un máximo de 159 mg/dL.

No obstante, hay que tener en cuenta que existe la tendencia a creer que todo colesterol es malo, y, en realidad, es una sustancia grasa natural presente en todas las células del cuerpo humano, necesaria para el perfecto funcionamiento del organismo. Los niveles de HDL que se relacionan con un aumento del riesgo cardiovascular son < 40 mg/dl en los hombres y < 48 mg/dl en las mujeres.

Triglicéridos: Un nivel de triglicéridos normal se sitúa en menos de 150 mg/dl, aunque lo habitual es que se sitúe en un rango de 150 a 199 mg/dl. Aunque habitualmente se relaciona más el colesterol con el riesgo a padecer enfermedades del corazón, lo cierto es que los triglicéridos son un indicador fundamental que alerta de enfermedades cardiovasculares. La diferencia entre ambos es que los triglicéridos almacenan las calorías no utilizadas y proporcionan energía al cuerpo, y el colesterol se utiliza para construir células y ciertas hormonas.

Índice de masa corporal (IMC): Se trata de una herramienta que relaciona la estatura y el peso para estimar la cantidad de grasa corporal que tiene una persona. Según la Organización Mundial de la Salud ([OMS](#))<sup>3</sup>, tener un IMC elevado es un factor de riesgo para padecer patologías cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares, diabetes, trastornos del aparato locomotor e incluso algunos tipos de cáncer (hígado, próstata, o endometrio, entre otros). Se estima que un IMC saludable es el que se sitúa entre valores de 18,5 y 24,9. Tener un índice de masa corporal superior al 24,9 puede derivar en obesidad, enfermedad que va en aumento en España, afectando a un 17,4% de la

población adulta y siendo más frecuente en hombres (18,2%), tal y como recoge la última [Encuesta Nacional de Salud](#)<sup>4</sup>.

---