

Anexo No 1. EVALUACIÓN SIMPLIFICADA: RIESGO ENF. CARDIOVASCULAR

COMUNIDAD / INSTITUCIÓN: _____ FECHA: _____ *RIESGO*

NOMBRE: _____ TELÉFONO: _____

SEXO: **(M o F)** _____ EDAD: _____ años ESCOLARIDAD: _____
(No. DE AÑOS APROBADOS)

OCUPACIÓN: _____ VIVE EN: _____

PESO: _____ Kg. TALLA: _____ cm. **ESTADO NUTRICIONAL:** _____
(IMC = 25 o MÁS OBESO)

PRESIÓN ARTERIAL: _____ **VALORACIÓN PRESIÓN A:** _____
Sistólica 140 o más y/o Diastólica 90 o más = PRESIÓN ALTA

SE EJERCITA AL MENOS 4 veces/semana, media hora o más cada vez (si o no): _____
(NO = SEDENTARIO)

PULSO: _____ **VALOR PULSO:** _____
(Menos de 50 MB Forma, 50 -70 B Forma, 71-80 Normal, 81 y más Baja Forma)

% DE GRASA CORPORAL: _____ % **GRASA ALTA:** _____

TAMAÑO ABDOMEN _____ CMS **Valor del abdomen riesgo (si o no)** _____
(Si = mayor 102 CMS hombre y mayor 88 CMS mujer)

PADECE DE: Diabetes _____ **Colesterol alto:** _____ **Presión alta** _____ **Ninguno:** _____
ANOTE SOLO SI TIENE DIAGNOSTICO POR UN MEDICO

LE HA DADO: INFARTO _____ **DERRAME** _____ **Ninguno:** _____

ANTECEDENTES FAMILIA: Infarto: _____ Derrame: _____ Muerte súbita: _____ Ninguno: _____
(En abuelos, padres, tíos, hermanos)

USA TABACO _____ **SI, TABACO CUANTO FUMA:** _____ **Y CADA CUANTO:** _____
(si o no): (Cigarros, puros o hojas)

TOMA LICOR: _____ **SI, TOMA CUANTO TOMA:** _____ **Y CADA CUANTO:** _____
(si o no) (10 o más tragos, copas, cervezas/ semana o 5 o más en una sola tanda)

ES UD. IMPACIENTE, TENSO O PREOCUPADO (si o no): _____

GLICEMIA: _____ MG/DL. **GLICEMIA ALTA (SI o NO)** _____
(Si, 126 MG/DL. o más)

COLESTEROL: _____ MG/DL. **COLESTEROL ALTO (SI o NO)** _____
(Si, 200 MG/DL. o más)

LDL-Colesterol: _____ MG/DL. **LDL-Colesterol ALTO (SI o NO)** _____
(Si, 130 MG/DL. o más)

HDL-Colesterol: _____ MG/DL. **HDL-Colesterol BAJO (SI o NO)** _____
(Si, 40 o menos en hombre y 50 MG/DL o menos en mujer)

TRIGLICÉRIDOS: _____ MG/DL **TRIGLICÉRIDOS ALTOS (SI o NO)** _____
(Si, 150 MG/DL. o más)

TOTAL, FACTORES PRESENTES: _____ **TIPO DE RIESGO:** _____