



Factores de Riesgo para Hígado Graso

Factor de riesgo	Que programas puede tomar
<input type="checkbox"/> Tengo sobrepeso	<p>Bajar 5-10 % de su peso puede ayudarlo a disminuir la grasa en el hígado. Kaiser Permanente ofrece programas para ayudarlo a lograr un peso saludable para usted:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Clases grupales para control de peso. Llame al departamento de Positive Choice al 858-616-5600 para inscribirse al programa Healthy Balance. Un programa de 16 semanas diseñado para ayudarlo a crear hábitos saludables. • Asesoramiento telefónico sobre salud y bienestar. Llame al 866-862-4295 para obtener más información sobre los programas de asesoramiento sobre salud y bienestar.
<input type="checkbox"/> No hago ejercicio con regularidad	<p>La actividad física fortalece el Corazón y puede mejorar su colesterol, presión arterial y azúcar en la sangre. Además, hacer 3 horas de actividad física por semana pueden ayudar a disminuir grasa en el hígado. Kaiser Permanente ofrece programas para ayudarlo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asesoramiento telefónico sobre salud y bienestar. Llame al 866-862-4295 para obtener más información sobre como empezar un plan de actividad física. • Puede contactar Positive Choice al 858-616-5600 para aprender de sus clases de ejercicio y costo. También ofrecen videos de ejercicio gratis en la página positivechoice.org.
<input type="checkbox"/> Tengo presión alta de la sangre	<p>Es posible que la presión alta de la sangre lo ponga en mayor riesgo de enfermedades del corazón. Existen programas en Kaiser Permanente para ayudarlo a controlar su presión.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El programa cuidado para el corazón, le ofrece información para ayudarlo en controlar su presión arterial • Camino a la prevención es un programa diseñado para ayudar a prevenir enfermedades crónicas como la alta presión arterial. <p>Para registrarse a estos programas llame al 619-641-4194.</p>

<input type="checkbox"/> Fumo o uso productos de tabaco	<p>Dejar de fumar es lo mejor que puede hacer para su salud. Kaiser Permanente le ofrece Asesoramiento telefónico sobre salud y bienestar. Llame al 866-862-4295 para obtener más información sobre estrategias y recursos para ayudarlo a dejar de fumar.</p>										
<input type="checkbox"/> Tengo diabetes o prediabetes Mi A1C es: _____	<p>Controlar su azúcar en la sangre es una manera importante de reducir su riesgo de hígado graso y enfermedades del corazón.</p> <p style="text-align: center;"> A1C Normal: 4.8% -5.6 % A1C de Prediabetes: 5.7%-6.4% A1C de Diabetes es 6.5% o mas Diabetes controlada es un A1c menor de 7%* </p> <p>Kaiser permanente ofrece estos programas para ayudar a controlar su azúcar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Como vivir bien con diabetes. Un programa de 4 sesiones para controlar la diabetes. Para registrarse llame al 619-641-4194. • Camino a la prevención. Un programa diseñado para ayudar a prevenir enfermedades crónicas como diabetes. Para registrarse llame al 619-641-4194. • Healthy Balance por medio de Positive Choice. Para registrarse llame al 858-616-5600. <p>*Hable con su médico sobre los niveles ideales para usted ya que pueden ser diferentes.</p>										
<input type="checkbox"/> Tengo colesterol alto	<p>Tener colesterol alto puede ser un riesgo para hígado graso y enfermedades del corazón.</p> <table border="1" data-bbox="560 1228 1331 1554"> <thead> <tr> <th>Tipo</th> <th>Valores deseables</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Colesterol total</td> <td>Menos de 200 mg/dl</td> </tr> <tr> <td>HDL (colesterol "bueno")</td> <td>Hombres: 40 o más Mujeres: 50 o más</td> </tr> <tr> <td>LDL (colesterol "malo")</td> <td>Muy bueno: Menos de 70 mg/dl Bueno: Menos de 100 mg/dl Regular: Menos de 130 mg/dl</td> </tr> <tr> <td>Triglicéridos</td> <td>Menos de 150 mg/dl</td> </tr> </tbody> </table> <p>Recomendamos el programa cuidados para el corazón. Este programa le ofrece información sobre la alimentación y hábitos sanos para controlar su colesterol y reducir su riesgo de enfermedades del corazón. Para registrarse llame al 619-641-4194.</p>	Tipo	Valores deseables	Colesterol total	Menos de 200 mg/dl	HDL (colesterol "bueno")	Hombres: 40 o más Mujeres: 50 o más	LDL (colesterol "malo")	Muy bueno: Menos de 70 mg/dl Bueno: Menos de 100 mg/dl Regular: Menos de 130 mg/dl	Triglicéridos	Menos de 150 mg/dl
Tipo	Valores deseables										
Colesterol total	Menos de 200 mg/dl										
HDL (colesterol "bueno")	Hombres: 40 o más Mujeres: 50 o más										
LDL (colesterol "malo")	Muy bueno: Menos de 70 mg/dl Bueno: Menos de 100 mg/dl Regular: Menos de 130 mg/dl										
Triglicéridos	Menos de 150 mg/dl										