

Índice de vida saludable



Tabaco



● Nada saludable | ● Poco saludable | ● Casi saludable | ● Saludable | ● Muy saludable

Alimentación



● Nada saludable | ● Poco saludable | ● Casi saludable | ● Saludable | ● Muy saludable

Salud emocional



● Nada saludable | ● Poco saludable | ● Casi saludable | ● Saludable | ● Muy saludable

Actividad física



A mayor edad, más ejercicio



● Nada saludable | ● Poco saludable | ● Casi saludable | ● Saludable | ● Muy saludable

Glucosa

Niveles muy saludables

Niveles de glucosa en sangre:

Muy saludable: 0-99 mg/dl

Casi saludable: 100-125 mg/dl

Nada saludable: ≥ 126 mg/dl

Niveles muy saludables



● Nada saludable | ● Poco saludable | ● Casi saludable | ● Saludable | ● Muy saludable

Sueño



● Nada saludable | ● Poco saludable | ● Casi saludable | ● Saludable | ● Muy saludable

Colesterol

Niveles muy saludables

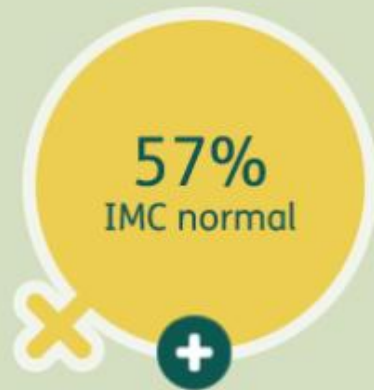
Niveles de colesterol total en sangre:
Muy saludable: <200 mg/dl
Casi saludable: 200-239 mg/dl
Nada saludable: ≥240 mg/dl

Niveles muy saludables



● Nada saludable | ● Poco saludable | ● Casi saludable | ● Saludable | ● Muy saludable

Índice de masa corporal



● Nada saludable | ● Poco saludable | ● Casi saludable | ● Saludable | ● Muy saludable

Presión arterial

Niveles saludables

Niveles saludables

Niveles de presión arterial sistólica:

- Muy saludable: <120 mmHg
- Saludable: 120-129 mmHg
- Casi saludable: 130-139 mmHg
- Poco saludable: 140-159 mmHg
- Nada saludable: >160 mmHg



Niveles de presión arterial diastólica:

- Muy saludable: <80 mmHg
- Saludable: 80-84 mmHg
- Casi saludable: 85-89 mmHg
- Poco saludable: 90-99 mmHg
- Nada saludable: >100 mmHg

● Nada saludable | ● Poco saludable | ● Casi saludable | ● Saludable | ● Muy saludable