

# MY HEART HEALTH CARD

Optimizing Heart Failure Management to Reduce Disparities in Outcomes



CLOSE THE GAP

Use this card to record the results of your tests.  
Discuss the results with your physician.  
Take action to keep your heart healthy.

Name: \_\_\_\_\_

**NOTE:** ♥ = Normal Values

<b>Weight</b>	Date				
	Result				
<b>Body Mass Index (BMI)</b> ♥ 18.5 to 24.9	Date				
	Result				
<b>Waist Measurement</b> ♥ Men: 40" (102 cm) or less ♥ Women: 35" (88 cm) or less	Date				
	Result				
<b>Blood Pressure</b> ♥ Less than 120/80 mmHg	Date				
	Result				
<b>Ejection Fraction (EF)</b> ♥ Greater than 50%	Date				
	Result				

## Tests to measure "fats" in the blood

<b>Total Cholesterol</b> ♥ Less than 200 mg/dL (ideal)	Date				
	Result				
<b>LDL</b> ♥ Less than 100 mg/dL (ideal)	Date				
	Result				
<b>HDL</b> ♥ Men 40 mg/dL or more ♥ Women 60 mg/dL or more	Date				
	Result				
<b>Triglycerides</b> ♥ Less than 150 mg/dL	Date				
	Result				

## Tests to check sugar in the blood for diabetes

<b>Fasting Blood Glucose</b> ♥ Less than 100 mg/dL	Date				
	Result				
<b>A1C</b> ♥ Less than 7%	Date				
	Result				
<b>Other tests</b>	Date				
	Result				

\* National Heart, Lung and Blood Institute.

Close the Gap is Boston Scientific's health equity initiative, which aims to eliminate health care disparities, helping to ensure all patients receive optimal health care regardless of age, gender, race, ethnicity or primary language.

# Mi tarjeta de salud del corazón



CLOSE THE GAP

Optimizar la gestión de la insuficiencia cardíaca para reducir disparidades en los resultados

Use esta tarjeta para anotar los resultados de sus pruebas.  
Discuta los resultados con su médico.  
Tome medidas para mantener el corazón sano.

Nombre: \_\_\_\_\_

♥ = Niveles normales

<b>Peso</b>	Fecha				
	Resultado				
<b>Índice de masa corporal</b> ♥ 18.5 to 24.9	Fecha				
	Resultado				
<b>Medida de la cintura</b> ♥ Hombres: 102 cm (40 pulgadas) o menos ♥ Mujeres: 88 cm (35 pulgadas) o menos	Fecha				
	Resultado				
<b>Presión arterial</b> ♥ Menos de 120/80 mm Hg	Fecha				
	Resultado				
<b>La fracción de eyección</b> ♥ Mayor de 50%	Fecha				
	Resultado				

## Prueba de sangre para medir las "grasas"

<b>Colesterol total</b> ♥ Menos de 200 mg/dL	Fecha				
	Resultado				
<b>LDL</b> ♥ Menos de 100 mg/dL	Fecha				
	Resultado				
<b>HDL</b> ♥ Hombres 40 mg/dL o más ♥ Mujeres 60 mg/dL o más	Fecha				
	Resultado				
<b>Triglicéridos</b> ♥ Menos de 150 mg/dL	Fecha				
	Resultado				

## Prueba de angre para medir el azúcar para la diabetes

<b>Glucemia en ayunas</b> ♥ En ayunas: menos de 100 mg/dL	Fecha				
	Resultado				
<b>A1C</b> ♥ Menos de 7%	Fecha				
	Resultado				
<b>Otras pruebas</b>	Fecha				
	Resultado				

\* Corazones sanos, hogares saludables