

Potty Pointers

Compárese con los parámetros recomendados

¿Cómo está su salud? ¿Y su situación financiera? Si no lo sabe, existe una forma sencilla de controlar su estado de salud y su situación patrimonial. Compárese con los parámetros recomendados.



Tenga en cuenta estos parámetros de salud:

- **Presión arterial** – La presión arterial normal es 120/80.
- **Colesterol** – Los médicos generalmente esperan niveles inferiores a 200.
- **Dieta** – Coma aproximadamente 4 tazas y media de frutas y vegetales por día.
- **Ejercicio** – Realice ejercicio como mínimo 2 horas y media por semana; 5 horas o más es mejor.

Controle estos parámetros patrimoniales:

- **Relación deuda-ingreso** – La deuda mensual de un consumidor debe ser del 15% o menos del salario neto. Una relación del 20% o más se considera peligrosa.
- **Calificación crediticia** – Cuanto más alta, mejor. Las calificaciones de FICO van de los 300 a los 800 y las calificaciones de Vantage van de 501 a 990.
- **Fondo de emergencia** – Un fondo de emergencia debe ser lo suficientemente abundante como para cubrir entre 3 y 6 meses de gastos.
- **Patrimonio neto** – Reste las deudas totales del hogar de los activos totales del hogar.



Conozca más estrategias para alcanzar el éxito con Small Steps to Health and Wealth.™

- Visite nuestro sitio web en arfamilies.org.
- Likes Arkansas Saves en Facebook.
- Siga a la Dra. Laura Connerly en Twitter.



UofA DIVISION OF AGRICULTURE
RESEARCH & EXTENSION
University of Arkansas System