

## WHAT YOU CAN DO

# El Colesterol Alto

**El colesterol alto es lo mismo que la Hiperlipidemia**

**El colesterol alto es cuando usted tiene un elevado nivel de grasa en la sangre.**



*Ejercite o camine al menos 30 minutos cada día.*



*No fume.*



*Coma 5 porciones de fruta y vegetales cada día.*

### ¿Que es lo que puedo hacer para bajar mi colesterol?

#### Modifique la forma en que se alimenta

- Haga una cita con una nutricionista
- Coma comida que no tenga mucha grasa
- Coma 5 porciones de fruta y vegetales cada día
- Coma mas granos y alimentos con fibras
- Coma menos carnes rojas

#### Establezca metas y conozca sus valores

- ¿Cuanto debería pesar? \_\_\_\_\_
- ¿Cual es mi peso? \_\_\_\_\_
- ¿Cual es mi colesterol deseado? \_\_\_\_\_
- ¿Cual es mi nivel de colesterol? \_\_\_\_\_

**Si usted tiene un nivel elevado de grasa en la sangre, usted puede tener un accidente vascular cerebral (ataque cerebral), un ataque al corazón y/o enfermedad cardiaca.**

#### Cambie su rutina de vida diaria

- Ejercite o camine al menos 30 minutos cada día
- Sea estricto con su dieta y ejercicio para evitar la obesidad
- No fume

#### ¿Como puede mi Doctor decirme si tengo el colesterol alto?

- Su doctor le hará un examen de sangre
- Si usted tiene al menos 20 años de edad, su doctor debiera hacerle un examen para ver sus niveles de grasa en la sangre.

#### Las cosas que usted le puede preguntar a su doctor y/o en su farmacia acerca del colesterol alto:

- ¿Cual es el nombre del medicamento que estoy tomando? \_\_\_\_\_
- ¿A que hora del día debiera tomar mi medicamento? \_\_\_\_\_
- ¿Por cuanto tiempo tendré que tomar medicamento para el colesterol alto? \_\_\_\_\_
- ¿Importa si me tomo el medicamento con o sin alimentos (antes o después de comer)? \_\_\_\_\_
- ¿Hay algunos alimentos o bebidas que debiera evitar mientras estoy tomando mis medicamentos? \_\_\_\_\_
- ¿Cuales son los efectos secundarios de mi medicamento? \_\_\_\_\_
- ¿Como puedo dejar de fumar? \_\_\_\_\_
- ¿Debiera fijar una fecha para dejar de fumar? \_\_\_\_\_