

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? _____