

# Hoja de actividades para alcanzar las metas de colesterol

Tu nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**Colesterol:** una película cerosa que puede acumularse y obstruir la circulación de sangre por el cuerpo.

**Enfermedad cardíaca:** una afección que afecta al músculo cardíaco o a los vasos sanguíneos. El colesterol alto, hipercolesterolemia, es una clase de enfermedad cardíaca. Puede ocasionar un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

**Colesterol LDL:** el colesterol que se acumula en las arterias. También se denomina colesterol "malo". Si tienes un nivel alto de LDL, consulta con tu médico para disminuirlo.

**Colesterol HDL:** el colesterol que elimina el colesterol LDL de las arterias. También se denomina colesterol "bueno". Un nivel alto de HDL es positivo.

**Arterias:** los conductos que traen sangre oxigenada al corazón y al organismo.

## El colesterol alto puede causar enfermedad cardíaca

Los niveles de colesterol están muy relacionados con la probabilidad de sufrir una enfermedad cardíaca. Hay distintas clases de colesterol en el cuerpo. Demasiado colesterol LDL en la sangre puede acumularse en las arterias. Como resultado, el flujo de sangre al corazón, el cerebro y otras áreas del cuerpo queda obstruido. El HDL es otra clase de colesterol presente en la sangre. Ayuda a eliminar el LDL de las arterias.

## Metas para tus niveles de colesterol

Pídele a tu médico que te ayude a establecer metas para tus niveles de colesterol. Infórmate sobre las maneras en que puedes cumplir con tus metas. Pídele a tu médico que te ayude a completar este folleto.

## Cambios en la vida cotidiana para disminuir tu colesterol

¿En qué medida una dieta saludable y el ejercicio físico pueden mejorar mis niveles de colesterol?

---

---

¿Cómo puedo cambiar mi dieta para mejorar los niveles de colesterol? Meta:

---

---

Metas	
Colesterol total	
Colesterol LDL (malo)	
Colesterol HDL (bueno)	
Triglicéridos	

¿Cómo puedo realizar más ejercicio para mejorar los niveles de colesterol?

Practica ejercicio \_\_\_\_\_ minutos por día.

Tipo de ejercicio recomendado: \_\_\_\_\_

---

¿Hay algo más que pueda hacer para disminuir el colesterol y el riesgo de enfermedad cardíaca?

Dejar de fumar.  Bajar de peso. Meta: \_\_\_\_\_

# Hoja de actividades para alcanzar las metas de colesterol

Entrégaselo a tu médico para que lo rellene.

## Medicamentos para disminuir el colesterol

¿Debo tomar medicamentos para disminuir el colesterol?

Sí  No, no ahora

Si la respuesta es sí, ¿qué medicamento debo tomar?

---

¿Cómo y cuándo debo tomarlo?

---

¿Qué debo hacer si me salto una dosis?

---

¿Tiene algún efecto secundario o riesgo?

---

¿Cuánto tarda el medicamento en hacer efecto?

---

---

¿No hay contraindicaciones entre el medicamento y los otros medicamentos que estoy tomando?

Estoy tomando los siguientes medicamentos:

---

---

## Seguimiento y contactos

Fechas de las citas de seguimiento: \_\_\_\_\_

---

¿Con quién más debo comunicarme?

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

Teléfono: \_\_\_\_\_

Médico de cabecera:

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

Teléfono: \_\_\_\_\_

Coloca este documento donde puedas verlo todos los días

*El contenido que se proporciona en esta página web es información general. En ningún caso debe sustituir ni la consulta, ni el tratamiento, ni las recomendaciones de tu médico.*

