

Haga Su Plan

¿Hay alguna meta que pueda fijar ahora?

Antes de mi próxima visita, voy a:

- Bajar de peso, poco a poco
- Comenzar a ser más activo/a
- Dejar de usar alcohol, poco a poco
- Comer más comida saludable
- Dejar de usar tabaco, poco a poco
- Tomar medicina como me diga el médico

¿Hay alguien que lo pueda ayudar a bajar su colesterol?

Nombre(s): _____

Para Más Ayuda

Para más información sobre el colesterol alto y las enfermedades del corazón, visite la página web de la *American Heart Association*: www.americanheart.org/español

Para encontrar un centro de bienestar para enfermedades del corazón, colesterol e hipertensión, visite www.ncgoodhealthdirectory.com

Para buscar ayuda en dejar de usar tabaco, llame al NC Quitline a **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)** o reciba consejería en www.smokefree.gov

A los socios de la serie *Starting the Conversation* ¡Gracias!



UNC
CENTER FOR HEALTH PROMOTION
AND DISEASE PREVENTION

Hablemos

¿Está listo/a para bajar su nivel de colesterol?





- Estoy listo/a para hacer los cambios para bajar mi nivel de colesterol y quiero ayuda.
- No estoy seguro/a si estoy listo/a para hacer los cambios necesarios para bajar mi nivel de colesterol, pero estoy listo/a para hablar.
- No estoy listo/a para hacer los cambios necesarios para bajar mi nivel de colesterol por ahora.

Baje su colesterol ahora mismo.

Baje su colesterol para toda la vida.



¡Recuerde para quien está salvando su vida!

Preguntas sobre colesterol	Respuestas
<p>¿Sabe Usted qué es el colesterol?</p> <p><input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> No Sé</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Es una sustancia cerosa que se encuentra en la sangre y en todas las células del cuerpo. • El cuerpo necesita un poco de colesterol para funcionar. • Demasiado colesterol en la sangre puede aumentar el riesgo de enfermedades del corazón y derrame cerebral.
<p>¿Sabía Usted que existen dos clases de colesterol?</p> <p><input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> No Sé</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • El colesterol “bueno” se llama HDL; un nivel alto de HDL protege contra infarto y derrame cerebral. • El colesterol “malo” se llama LDL; un nivel alto de LDL puede aumentar el peligro de un infarto o un derrame cerebral. • Su colesterol total está compuesto de colesterol bueno y colesterol malo, así como algunos otros componentes.
<p>¿Sabe Usted qué significa su nivel de colesterol total?</p> <p><input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> No Sé</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Un nivel de colesterol total menos de 200 significa que Usted está en bajo riesgo para enfermedades del corazón. • Un nivel de colesterol entre 200 y 240 significa que Usted está en medio riesgo para enfermedades del corazón. • Un nivel de colesterol total más de 240 significa que Usted está en alto riesgo para enfermedades del corazón.
<p>¿Sabe Usted qué es su nivel de colesterol total?</p> <p><input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> No Sé</p>  <p>Es _____.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Si Usted no sabe, pida que su doctor haga una prueba de sangre para averiguar su colesterol total y sus niveles de colesterol bueno (HDL) y colesterol malo (LDL). • Todos los adultos deben hacerse la prueba de colesterol antes de cumplir los 20 años. Deben realizar la prueba cada 5 años a menos que el doctor recomiende que se realice con más frecuencia.

Consejos para bajar su nivel de colesterol	
<p>Coma comida saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Su cuerpo produce algo de su colesterol. • Lo demás viene de la comida que Usted come. 	<ul style="list-style-type: none"> • Coma más frutas, verduras, y frijoles todos los días. • Coma menos comidas con grasa animal como la carne, la mantequilla, la comida procesada, y el queso. • Cocine con aceite vegetal (como el de canola) en vez de mantequilla o manteca. • Coma menos bocadillos (papas fritas, galletas, etc.) para evitar las grasas hidrogenadas.
<p>¡Hacerse activo/a!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cualquier actividad diaria, aunque no sea fuerte, puede ayudar a bajar el riesgo de enfermedades del corazón y derrame cerebral. • Ser activo puede ser divertido y le puede dar más energía. 	<ul style="list-style-type: none"> • Comience con 10 minutos de actividad (como caminar rápidamente) cada día; vaya aumentando la actividad poco a poco hasta 30 minutos diarios. • Haga un plan para ser activo/a con un amigo o amiga.
<p>Pierda las libras o los kilos extras que tenga.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estar sobrepeso aumenta su nivel de colesterol total. • Estar sobrepeso también baja su nivel de colesterol “bueno.” 	<ul style="list-style-type: none"> • Haga los cambios de forma gradual y de una manera que más le convenga. • Piense perder el peso poco a poco, 1 o 2 libras cada semana, hasta lograr su peso saludable. • Coma comidas saludables en casa con la familia en vez de comer fuera de casa. • Busque una comida saludable y baja en grasa cuando tenga hambre.
<p>No tome mucho alcohol.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demasiado alcohol puede aumentar su nivel de colesterol. • Una bebida es 12 onzas de cerveza, 5 onzas de vino, o 1 onza de güisqui. 	<ul style="list-style-type: none"> • Si Usted toma alcohol, no tome más de 1 bebida al día si es mujer y no más de 2 bebidas al día si es hombre.
<p>No use tabaco y evite el humo de tabaco.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fumar o respirar el humo de tabaco puede aumentar el riesgo de enfermedades del corazón y derrame cerebral. 	<ul style="list-style-type: none"> • Si Usted usa tabaco, hable con su médico para averiguar algunos métodos para dejar. • Llame 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) para consejos para dejar de usar tabaco. Está disponible todos los días de las 8 am hasta la medianoche, y ¡se habla español!