

Name: _____

Whom to Call: _____

HP1039AS

Cambios del estilo de vida para controlar el colesterol

Hacer ejercicios, dejar de fumar y tomar sus medicamentos de la forma indicada pueden ayudarle a controlar su colesterol.

Hacer ejercicios

Hacer ejercicios con regularidad es una buena manera de ayudar a su cuerpo a controlar el colesterol; trae muchos beneficios, como por ejemplo:

- Eleva el colesterol bueno.
- Ayuda a disminuir el colesterol malo.
- Facilita el flujo sanguíneo por el cuerpo.
- Aumenta el aporte de oxígeno a los músculos y tejidos.
- Ayuda a controlar el peso.



Deje de fumar

Consumir tabaco en cigarrillos o de otras formas puede elevar el colesterol y convertirlo en un problema más difícil de controlar. Dejar el hábito es difícil, pero millones de personas han logrado renunciar al tabaco de una vez por todas. ¡Usted también puede hacerlo! A continuación encontrará varias razones para dejar de fumar. Algunas de ellas, ¿le hacen reflexionar respecto a su hábito?

Deje de fumar porque:

- Le mantiene alto el colesterol, aunque usted haga todos los demás cambios que está supuesto a hacer.
- Le perjudica el cuerpo, especialmente el corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos.
- Aumenta las probabilidades de que le dé cáncer o tenga un ataque cardíaco o cerebral.
- Le mancha los dientes y le da mal olor a su piel, ropa y aliento.
- Es un hábito muy costoso.



El máximo provecho de sus medicamentos

Aunque una alimentación saludable y el ejercicio son un buen punto de partida para mantener bajo su colesterol, tal vez usted necesite la ayuda adicional de ciertos medicamentos. Si se le receta un medicamento, asegúrese de tomarlo exactamente según las instrucciones del médico. Recuerde:

- Informe a su médico sobre todos los demás medicamentos que usted toma, incluso si se trata de vitaminas o hierbas.
- Informe a su médico si experimenta algún efecto secundario después de comenzar a tomar un medicamento. Esté pendiente de efectos como el rubor, la náusea, dolores de cabeza o un sabor desagradable en la boca.
- No se salte una dosis ni deje de tomar sus medicamentos por el hecho de que se siente mejor o porque le haya bajado el valor de colesterol; sólo su médico le puede dar permiso de suspender sus medicamentos.

Notas