

Sugerencias y Recursos

Colesterol



¿Cómo puedo tratar mi colesterol alto?

El colesterol alto suele tratarse y controlarse mediante una combinación de ajuste de ciertos factores del estilo de vida y la toma de medicamentos para reducir el colesterol recetados por un médico.

Tome sus medicamentos según las indicaciones



- haga preguntas a su equipo sanitario
- Nunca deje de tomar su medicamento sin hablar antes con su médico

Haga cambios saludables en su estilo de vida



- Elegir alimentos más bajos en grasas saturadas y trans
- Mantener un peso saludable.

Trabaje con su equipo sanitario



- Hable regularmente de su plan de tratamiento
- Lleve una lista de preguntas a sus citas.

Controle regularmente su colesterol

Si no padece una enfermedad cardíaca, es posible que deba hacerse analizar los niveles de colesterol al menos una vez cada 4 ó 6 años. Algunas personas necesitan controlarse el colesterol con mayor o menor frecuencia. Hable con su equipo sanitario sobre el calendario más adecuado para usted.

Para más información visite: <https://www.cdc.gov/cholesterol>