Cómo tratar el
Colesterol alto

COOK COUNTY HEALTH

CountyCare HEALTH PLAN

Colesterol alto

El colesterol es un componente muy importante del funcionamiento del cuerpo. Hay colesterol bueno y malo. El colesterol malo puede causar graves problemas de salud, como enfermedades cardíacas, infartos de miocardio y derrames cerebrales.

El colesterol alto puede ser hereditario. También puede desarrollarse con el tiempo debido a hábitos dañinos para la salud, como una mala alimentación, fumar o beber alcohol en exceso.

¿Padezco del colesterol alto?

El colesterol alto **no** presenta síntomas, por eso es importante visitar a su doctor del Cook County Health para realizar exámenes de sangre periódicos.

¿Cómo puedo tratar o evitar el colesterol alto?

- Haga ejercicio físico con frecuencia
- Limite el consumo de alcohol
- No fume
- Consuma menos grasas y más cereales integrales, frutas y verduras
- Programe visitas médicas regulares con su doctor del Cook County Health

Para obtener más información, visite:
www.cookcountyhealth.org
www.countycare.com

Los exámenes y el tratamiento para el colesterol alto están disponibles a través del Cook County Health.

Consulte con su proveedor de cuidado médico para obtener más información.

Esta información para el bienestar de su salud está proporcionada por el Cook County Health y el plan de seguro médico CountyCare.

Para obtener más información, visite:
www.cookcountyhealth.org
www.countycare.com