

EL COLESTEROL ALTO, un enemigo silencioso.



El Programa Sana La Rana de Pfizer.

En Pfizer queremos ayudarle a saber cómo reconocer y entender más sobre el colesterol alto y otras enfermedades. Para ello hemos creado el Programa Sana La Rana, para orientar a usted y a su familia. Este folleto es una muestra de cómo Pfizer le ayuda a saber más sobre su salud y lo que puede afectarla.

Para obtener más información en su idioma sobre el colesterol alto y otras enfermedades, visite la página Web www.sanalarana.com o llame al 1-800-250-5885.

Manténgase informado con el Programa Sana La Rana y visite a su doctor regularmente.



¿Cómo saber si tiene posibilidades de padecer de colesterol alto?

Revise los factores de riesgo que están a continuación y si tiene dos o más de ellos, hable con su médico.

- Alguien en su familia tiene o ha tenido el colesterol alto.
- Alguien en su familia ha sufrido infarto al miocardio o ataques al corazón, siendo menor de 45 años.
- Tiene diabetes.
- Tiene sobrepeso.
- Fuma cigarrillos actualmente.
- Tiene la presión arterial de la sangre alta.



Tipos de colesterol.

El cuerpo produce dos tipos de colesterol: El malo que se llama LDL. Este tipo de colesterol se encuentra en todo su cuerpo. Un nivel alto de LDL aumenta los riesgos de tener una enfermedad del corazón o un derrame cerebral.

El bueno o HDL, también es producido por el cuerpo. Si tiene un nivel alto de este tipo de colesterol, tendrá menos riesgos de tener una enfermedad del corazón o sufrir un derrame cerebral.

No permita que el colesterol alto le impida disfrutar de la vida con sus seres queridos, visite a su médico con regularidad.

¿Qué es un nivel de colesterol total?

El colesterol total es la suma de los dos tipos, el malo y el bueno. Por ejemplo: si tiene 77 de “colesterol malo” y 77 de “colesterol bueno”, su número será 154.

Los niveles de colesterol se clasifican así:

SALUDABLE	RIESGO MODERADO	ALTO RIESGO
Menos de 200 mg/dL.	200-239 mg/dL.	240 mg/dL o más.

Para saber cuál es su nivel de colesterol total, pídale a su médico que le haga una prueba de colesterol en la sangre.



Una dieta balanceada y nutritiva le ayudará a mantener su colesterol en un nivel saludable.



Salga a caminar en compañía, así disfrutará mientras le hace un bien a su salud.

Estas pruebas son rápidas y sencillas. Así, si está en un nivel de riesgo moderado o alto riesgo, el médico le puede explicar su nivel y ofrecerle los tratamientos que puede seguir.

Si desea obtener más información, llámenos al 1-800-250-5885 o visítenos en nuestra página Web www.sanalarana.com.

(continued)

HIGH CHOLESTEROL, a silent enemy.

Your body makes two types of cholesterol:

- The bad kind of cholesterol is called LDL. A high level of LDL could raise your chances of getting a heart attack or stroke.
- The good kind of cholesterol is called HDL. A high level of HDL could lower your chances of getting a heart attack or stroke.

There are three total cholesterol levels:

- HIGH RISK – 240 mg/dL or more.
- MODERATE RISK – 200-239 mg/dL.
- HEALTHY – Less than 200 mg/dL.

WHAT CAN I DO?

Ask your doctor to check your cholesterol blood level. If it is high, your doctor may suggest changes to your lifestyle. You may need a healthy diet and exercise. You may get medicine if your level is moderate or high.

Visit your doctor often. Your doctor is the only person who can offer the best treatment for you.

For more information, please call: 1-800-250-5885. Or visit our Web page, www.sanalarana.com.

¿Qué es el colesterol?



Cualquier persona puede tener el colesterol alto y no saberlo. Hable con su médico.

El colesterol es una sustancia como cera que el cuerpo humano produce, las células necesitan algo de colesterol para funcionar. Pero si uno tiene demasiado colesterol, el exceso se va depositando en las arterias, y ésta es la causa principal de los ataques al corazón y derrames cerebrales.

¿Qué es el colesterol alto?

Es una condición seria y silenciosa. Si el colesterol está alto, las células ya no pueden aceptar más colesterol. Este exceso se deposita en las paredes de las arterias, bloquea la circulación y puede provocar ataques al corazón y derrames cerebrales.

El colesterol alto no discrimina. Es una condición que no le importa cómo usted se sienta o se vea, cuál es su sexo, edad, raza, peso o condición física. Cualquier persona puede tenerlo y no saberlo. Es muy importante que hable con su médico y se haga chequeos físicos cada año.

En la actualidad, casi 3 millones de hispanos tienen el colesterol alto, pero muy pocos son tratados.

Un ataque al corazón grave puede causar la muerte y es además la causa #1 de muerte entre los latinos.

HIGH CHOLESTEROL, a silent enemy.

WHAT IS IT?

Cholesterol is a wax-like substance the body makes. It is in your blood.

What is high cholesterol?

High cholesterol is when there is too much of this wax. This cholesterol sticks to the artery walls. It blocks the blood flow, which causes heart attacks and strokes.

WHAT SHOULD I KNOW?

High cholesterol has no symptoms.

You cannot feel it or see it.

Anyone can get high cholesterol.

Nearly nine out of ten Latinos with high cholesterol do not know they have it.

High cholesterol is a major risk factor for heart disease. In fact, heart disease is the #1 cause of death among Hispanics.

You can have high cholesterol if:

- Someone in your family has or had high cholesterol.
- Someone in your family has or had heart disease.
- You have diabetes.
- You are overweight.
- You are a smoker.
- You have high blood pressure.

(continued on back)



SANA SANA COLITA DE RANA,
VISITA A TU DOCTOR PARA UNA VIDA SANA.™



1-800-250-5885
www.sanalarana.com

La información que encontrará aquí se ofrece con un objetivo solamente educativo y no trata de reemplazar lo que su médico le diga. Todas las decisiones sobre su salud deben ser hechas con su profesional de cuidado de la salud, considerando las características únicas de su situación.