



Si tiene una enfermedad cardiovascular y un problema de salud conductual, es importante que controle la enfermedad cardiovascular de forma regular. Para ello, debe hacerse un análisis de colesterol de lipoproteínas de baja densidad (LDL-C) al menos una vez al año.

Normal
Por debajo de 130 mg/dL

Valores al limite
Entre 130–159 mg/dL

Alto
Por encima de 160 mg/dL

¿Qué es una prueba de LDL-C?

La prueba de LDL-C mide la cantidad de colesterol "malo" en la sangre. Un exceso de colesterol "malo" causa la acumulación de placas en las arterias (aterosclerosis) y esto reduce el flujo sanguíneo. Mientras más alto sea el nivel de colesterol en sangre, mayor será el riesgo de sufrir un ataque al corazón.

¿Cuál es mi objetivo de LDL-C?

Debe mantener un nivel de LDL-C por debajo de 130 mg/dL.

¿Con qué frecuencia debo controlar el LDL-C?

Se recomienda hacer un control todos los años, pero el médico podría recomendarle que lo controle con mayor o menor frecuencia. Pregunte a su médico cuándo debe hacerse la próxima prueba de LDL-C y qué significan los resultados.

Para entender mejor qué es el análisis de sangre de LDL-C y qué representa, consulte el [sitio web de Mayo Clinic](#) y lea la sección sobre análisis de colesterol.

Consejos para mantenerse sano

➔ Tomar los medicamentos.

Tome todos los medicamentos para su enfermedad cardiovascular según las indicaciones de su médico.

➔ Dejar de fumar.

Hable con su médico o proveedor de servicios para la salud conductual sobre las distintas opciones que tiene para dejar de fumar. No tiene que lograrlo solo.

➔ Comer Sano

Elija alimentos bajos en grasas saturadas, grasas trans, sal y azúcares añadidos.

➔ Hacer actividad física con regularidad.

Hable con su médico antes de comenzar un programa de ejercicios.

➔ Mantener un peso saludable.

Pregunte a su médico cuál sería el peso saludable para usted.

➔ Reducir el consumo de alcohol.

➔ Reducir el estrés.

Información y recursos sobre proveedores de atención médica

Aetna Better Health
1-866-638-1232

➔ [Guidance and Support](#)

Health Partners Plans
1-800-553-0784

➔ [Self-Management Tools](#)

Keystone First
1-800-573-4100

➔ [Diabetes Program](#)

AmeriHealth Caritas
1-877-693-8271, Option 2

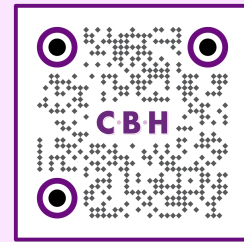
➔ [Diabetes Program](#)

[UPMC For You](#)
1-866-778-6073

[PA Health & Wellness](#)
1-844-626-6813

Sitio web de CBH: Educación sobre Farmacia y Recursos para Miembros

Incluye tarjeta de bolsillo de medicamentos, guías, Guías informativas y otras herramientas y recursos para informarse sobre los medicamentos que pueden ser recetados y como usarlos correctamente.



SCAN ME!

**Reciba ayuda para dejar de fumar:**

- ➔ 1.800.QUIT.NOW
- ➔ [Sitio web de CBH: Recursos para la recuperación del tabaco](#)



Servicios para miembros de CBH
888.545.2600
cbhphilly.org

988**LÍNEA DE
PREVENCIÓN DEL
SUICIDIO Y CRISIS****Estamos Aquí para escuchar y ayudar.**

Profesionales compasivos y capacitados contestan todos los llamados las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Las personas que llamen recibirán asesoramiento, orientación, evaluación y derivaciones/transferencias cordiales a otros servicios según se indique.

Descargo de responsabilidad: el contenido de esta hoja de consejos tiene únicamente fines educativos e informativos y no sustituye el asesoramiento profesional de un médico o de otro proveedor de atención médica. Es posible que los servicios médicos aquí descritos no estén cubiertos para todos los miembros de CBH. Para conocer cuáles son los servicios disponibles en su paquete de beneficios de CBH y cómo recibirlos, llame a Servicios para los Miembros de CBH.

Este documento se elaboró en asociación con los proveedores colaboradores y con las MCO de Medicaid del sureste de Pensilvania que pertenecen a los programas HealthChoices y Community HealthChoices.