



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 límite

Entre 130-159 mg/dL

## Alto

Por encima de 160 mg/dL

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:

[mayoclinic.org/tests-procedures/cholesterol-test/about/pac-20384601](https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/cholesterol-test/about/pac-20384601)

### ¿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.

**Control cardiovascular para los miembros  
con problemas de salud conductual**





## 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.

## Recursos

### Obtenga información sobre los análisis de colesterol y la prevención:

[mayoclinic.org/tests-procedures/cholesterol-test/about/pac-20384601](http://mayoclinic.org/tests-procedures/cholesterol-test/about/pac-20384601)

[cdc.gov/cholesterol/prevention.htm](http://cdc.gov/cholesterol/prevention.htm)

### Reciba ayuda para dejar de fumar:

1-800-QUIT-NOW

[smokefreephilly.org](http://smokefreephilly.org)

[cbhphilly.org/members/member-resources/trwi/](http://cbhphilly.org/members/member-resources/trwi/)

## Información y recursos sobre proveedores de atención médica

### Aetna Better Health

1-866-638-1232

Disease Management:

[aetnabetterhealth.com/pennsylvania/health-wellness/disease-management/](http://aetnabetterhealth.com/pennsylvania/health-wellness/disease-management/)

### Health Partners Plans

1-800-553-0784

Self-Management Tools:

[healthpartnersplans.com/health-and-wellness/self-management-tools/](http://healthpartnersplans.com/health-and-wellness/self-management-tools/)

### Keystone First

1-800-573-4100

Diabetes Program:

[keystonefirstpa.com/member/eng/programs/carecoord/diabetes/index.aspx](http://keystonefirstpa.com/member/eng/programs/carecoord/diabetes/index.aspx)

### AmeriHealth Caritas

Diabetes Program:

1-877-693-8271, Option 2

[amerihealthcaritaspa.com/member/eng/programs/carecoord/diabetes/index.aspx](http://amerihealthcaritaspa.com/member/eng/programs/carecoord/diabetes/index.aspx)

### UPMC For You

1-866-778-6073

[upmchealthplan.com/medicaid/](http://upmchealthplan.com/medicaid/)

### PA Health & Wellness

1-844-626-6813

[pahealthwellness.com](http://pahealthwellness.com)

**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 al 1-888-545-2600.

# Control cardiovascular para los miembros con problemas de salud conductual

