

# Cositas de Bienestar



## EL CONOCIMIENTO ES CLAVE: CONTROLE SU COLESTEROL

Un gran motivador para aprender más sobre el colesterol es tener el conocimiento para mejorar sus niveles o mantenerlos en un rango saludable. Estos son algunos consejos de los CDC para mejorar sus niveles y mantenerlos en un rango saludable.

**Hágase la prueba al menos cada 5 años.**

**Elija alimentos saludables.** Limite los alimentos con alto contenido de grasas saturadas. Los alimentos de origen animal suelen tener muchas grasas saturadas. En cambio, concéntrese en comer más fibra (avena y frijoles) y grasas insaturadas saludables (aguacates, aceite de oliva y nueces).

**Muévase.** Las Pautas de actividad física para estadounidenses recomiendan que los adultos realicen entre 150 y 300 minutos de actividad física moderada cada semana.

**No Fumar.** Esto puede dañar sus vasos sanguíneos, endurecer sus arterias y aumentar su riesgo de enfermedad cardíaca.

**Trabaje con su proveedor de atención médica.** Vea las sugerencias de la Asociación Estadounidense del Corazón sobre los artículos que debe preguntarle a su proveedor de atención médica: – [haga clic aquí.](#)

**Conozca su historia familiar.** Si tiene antecedentes familiares de colesterol alto, podría ser mejor hacerse pruebas de los niveles de colesterol con más frecuencia.



Fuentess:

[https://www.cdc.gov/cholesterol/myths\\_facts.htm](https://www.cdc.gov/cholesterol/myths_facts.htm)

<https://www.heart.org/en/health-topics/cholesterol/cholesterol-tools-and-resources>

### ¡Unirse al Desafío Mensual TSHBP Fitbit®!

#### Cómo jugar

- 1) Lee este artículo arriba
- 2) Haga clic en el botón para responder
- 3) Se elegirá un ganador aleatorio entre las respuestas correctas.

#### Pregunta

Use vendajes húmedos en las ampollas para ayudar a prevenir la infección.

**¡RESPONDE AL DESAFÍO  
FITBIT® AQUÍ!**



WWW.TSHBP.ORG