

Metas para el control del nivel de lípidos: ¿cuáles son?

La persona más importante para controlar los niveles de lípidos es el paciente. Consulte a su médico para elegir una o más metas en las que esté dispuesto a trabajar ahora mismo.

Meta 1



Dieta

- Seguiré una dieta saludable para el corazón con bajo contenido de _____ y rica en _____.
- Llevaré un registro de mis comidas.
- Intentaré perder _____ libras / kilos antes de la próxima visita al consultorio.
- Consumiré menos alcohol.

Meta 2



Ejercicio

- Si el médico lo considera adecuado, realizaré algún ejercicio durante ____ minutos, ____ días por semana.*
- Mi médico y yo coincidimos en que las mejores actividades para mí son _____.
- Si siento dolor en el pecho, falta de aliento u opresión, solicitaré ayuda de emergencia.

Meta 3



Dejar de fumar

- Consultaré al médico acerca de los métodos para dejar de fumar.
- Reflexionaré acerca de todos los motivos por los que debería dejar de fumar y tomaré las medidas necesarias para lograrlo.
- Si reincido, intentaré volver a dejarlo.

Meta 4



Medicamentos

- Tomaré los medicamentos para el colesterol de acuerdo con las indicaciones del médico.
- Me comunicaré con el médico si tengo algún problema.
- Si no comprendo las indicaciones, realizaré las preguntas necesarias.

Meta 5



Conocer mis niveles de lípidos

- Llevaré un control de mis valores de acuerdo con las indicaciones del médico.
- Alcanzaré los niveles de colesterol que me he puesto como meta:

Colesterol total	_____	Triglicéridos	_____
Colesterol LDL	_____	Colesterol HDL	_____

Meta 6



Visitas al consultorio

- Asistiré a las citas con el médico aunque me sienta bien.
- Si no comprendo algo, consultaré a mi médico.

Meta 7



Pedir ayuda

- Pediré ayuda cuando la necesite.
- Le comunicaré a mi médico si siento tristeza o depresión.

EMERGENCIAS:

Si cree que está sufriendo un ataque cardíaco, solicite ayuda médica de emergencia de inmediato:

- 1) **Dolor o molestias en el pecho**
- 2) **Molestias en la parte superior del cuerpo (por ejemplo, hombros, brazos o mandíbula)**
- 3) **Falta de aliento**
- 4) **Sudor frío, náusea o vértigo**

*La actividad física puede ser peligrosa para personas con determinadas enfermedades. Consulte a su médico antes de iniciar cualquier programa de actividad física.