

De corazón bajele al colesterol



Disminuir su número puede reducir el riesgo de un ataque al corazón

Un gran contribuyente para estas estadísticas es el colesterol alto, es decir un total de 200 mg/dL o más alto.

Para controlar su colesterol:

- Obtenga una prueba de medición.
- Ingiera alimentos bajos en grasa saturada y colesterol.
- Mantenga su peso en un nivel saludable.
- Haga ejercicio regularmente.
- Siga las recomendaciones de su médico.

De corazón, bájele al colesterol implementando cambios de vida positivos ahora para reducir el riesgo de un ataque al corazón.



¿Sabía usted que el infarto al corazón es la causa número uno de muerte en el país y que cobra una vida cada 34 segundos?*



**BlueCross BlueShield
of Texas**



TRS-ActiveCare®
TEACHER RETIREMENT SYSTEM OF TEXAS

*Fuente: American Heart Association

41896.0907TX