



## **HISTORIA DE JULIA**

**Edad: 61**

“Siempre me consideré una persona sana. Hago ejercicio de forma regular, no fumo y no estoy excedida de peso. Por eso, me sorprendí mucho cuando hace seis meses descubrí que tengo colesterol alto. Luego de la cita con mi médico, quería aprender más acerca del colesterol alto. Comencé a investigar y a leer toda la información a mi alcance. Aprendí que el colesterol alto aumentaba mis riesgos de sufrir una enfermedad del corazón. Ningún miembro de mi familia ha sufrido una, pero mi madre tiene antecedentes de presión sanguínea alta, por lo que comencé a cambiar mis hábitos. La principal diferencia radicó en mi dieta. Trato de evitar alimentos con alto contenido de grasas saturadas y colesterol. Como menos carne roja y más pescado. Sé que mis caminatas diarias son importantes. Tengo mayor conciencia acerca de mi salud, que solía dar por sentada. Realmente, estoy tratando de cuidarme a mí y a mi familia. Mi esposo descubrió que también tiene colesterol alto, así que los dos tratamos de realizar cambios en nuestras vidas. Ayuda contar con el apoyo del otro.”



## **HISTORIA DE ROSARIO**

**Edad: 43**

“Hace poco me hice un examen físico y me sorprendí cuando mi médico me dijo que tengo varios riesgos de sufrir una enfermedad del corazón. Por la misma época, vi un programa especial en televisión acerca de esas enfermedades, sus riesgos y complicaciones, y todo eso me hizo tomar conciencia. Estoy preocupada por el tema y quiero realizar cambios. Tengo que perder peso y reducir mi nivel de colesterol. Sé que es el comienzo de una larga batalla y que no será fácil, pero tengo que hacerlo.”