

# Conozca los conceptos erróneos comunes sobre el colesterol



## ¿Realidad o ficción?

El colesterol puede ser bueno o malo. Por ello es importante aprender sobre el colesterol; saber cómo puede afectar su salud y cómo manejar los niveles de colesterol en la sangre.

Tenga cuidado con los siguientes conceptos erróneos sobre el colesterol:

- MITO** Las decisiones con respecto a la dieta y la actividad física son las únicas que contribuyen con los niveles de colesterol
- MITO** Usar margarina en vez de manteca disminuirá el colesterol
- MITO** Tomar medicación para el colesterol alto implica no tener que preocuparse más por lo que se come
- MITO** El colesterol alto afecta sólo a los hombres
- MITO** No es necesario controlar el colesterol hasta llegar a la mediana edad



Conozca más sobre el colesterol consultando en línea la *Health Encyclopedia*: disponible en Personal Health Manager a través de Blue Access® for Members.



**BlueCross BlueShield  
of Illinois**

*Experience. Wellness. Everywhere.™*

Fuente: Asociación Americana del Corazón

47897.0507L