

Stick with Statins: Cholesterol Health

Cholesterol is a type of lipid (fatty substance) that our bodies make. High levels of saturated and trans fats in foods can increase blood cholesterol levels and raise the risk of heart disease.

If you have high levels of low-density lipoprotein (LDL) cholesterol, your health care team may prescribe medicine along with lifestyle changes to manage your LDL cholesterol.

What are statins?

Statins are medicines that help lower cholesterol in your blood.

Why is taking your medicine important?

Taking your statin medicine exactly as your doctor prescribes is important. If you don't take them correctly, your cholesterol may stay high, which may lead to a higher chance of heart disease.

How to stay on track with statins:

1. **Take your statin** at the same time every day.
2. **Follow your doctor's instructions.** Take the right dose at the right time. Don't skip doses or take extra medicine.
3. **Know why you're taking your medicines.** Statins help lower cholesterol levels and reduce the risk of heart problems.

Tips for staying consistent:

- ✓ **Set a reminder:** Put a note on the fridge or set a daily alarm.
- ✓ **Keep your medicine in a visible place:** If you see it, you'll remember to take it.



To access our online health education library

with information, tools, and resources for cholesterol, visit www.cencalhealth.org and click on "Health and Wellness."



To speak with a Health Educator at CenCal Health:

Please call 1-800-421-2560, ext. 3126. Leave a voicemail with your request for support or information, and we will call you back as soon as possible. You can also request health education materials through your online Member Account at qrco.de/CCHmemberportal.



To see if you qualify for free transportation to your appointment:

Call CenCal Health's Member Services Department toll-free at 1-877-814-1861 (TTY: CA Relay at 711), Monday through Friday, 8 a.m. to 5 p.m., or Ventura Transit System at 1-855-659-4600.



To learn more about high cholesterol, please visit qrco.de/CCHhighcholesterol.

No deje sus Estatinas: Salud para el Colesterol

El colesterol es un tipo de lípido (sustancia grasa) que produce nuestro cuerpo. Los niveles altos de grasas saturadas y grasas trans en los alimentos pueden aumentar los niveles de colesterol en la sangre y aumentar el riesgo de enfermedad de corazón.

Si usted tiene niveles altos de colesterol de lipoproteínas de baja densidad (LDL, por sus siglas en inglés), es posible que su equipo de cuidado de salud le recete medicina junto con cambios de estilo de vida para controlar su colesterol LDL.

¿Qué son las estatinas (statins)?

Las estatinas son medicinas que ayudan a disminuir el colesterol en su sangre.

¿Por qué es importante tomar su medicina?

Tomar sus medicinas de estatinas exactamente como se las recete su proveedor es importante. Si no se las toma correctamente, es posible que su colesterol siga alto y esto puede resultar en una posibilidad más alta de tener enfermedad de corazón.

Como seguir en curso con las estatinas:

1. **Tómese su estatina** a la misma hora todos los días.
2. **Siga las instrucciones de su proveedor.** Tómese la dosis correcta a la hora indicada. No deje de tomarse ninguna dosis ni tome medicina de más.
3. **Sepa por qué está tomando sus medicinas.** Las estatinas ayudan a disminuir los niveles de colesterol y reducen el riesgo de problemas de corazón.

Consejos para mantenerse constante:

- ✓ **Ponga un recordatorio:** Ponga una nota en el refrigerador o una alarma diaria.
- ✓ **Guarde su medicina en un lugar donde esté visible:** Si la ve, se acordará de tomársela.



Para acceder a nuestra biblioteca de educación sobre la salud en línea

con información, ayudas y recursos para el colesterol, visite www.cencalhealth.org haga clic en “Salud y Bienestar.”



Para hablar con un Educador de Salud de CenCal Health:

por favor llame al 1-800-421-2560 ext. 3126. Deje un mensaje de voz con su solicitud para apoyo o información y le regresaremos la llamada lo más pronto posible. También puede solicitar materiales educativos a través de su Cuenta de Miembro en línea en qrco.de/CCHmemberportal.



Para ver si califica para transporte gratis para ir a su cita:

llame al Departamento de Servicios para Miembros de CenCal Health al número gratuito 1-877-814-1861 (TTY: CA Relay al 711), de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. o a Ventura Transit System al 1-855-659-4600.



Para aprender más sobre el colesterol alto por favor visite qrco.de/CCHhighcholesterol.