

Heart Helpers: Statins for Heart Health

If you have cardiovascular disease (CVD), like heart disease or a history of heart attacks, taking statin medicines can help lower your cholesterol levels and keep your heart healthy.

Statin medicines help your heart and health by:

- Lowering “bad” cholesterol (LDL) levels in your blood
- Lowering your risk of heart attack and stroke
- Lowering inflammation in your blood vessels
- Keeping blood flowing smoothly

How to stay on track with your medicine:

1. **Take your medicine** at the same time each day.
2. **Refill prescriptions** on time to avoid missed doses.
3. **Talk to your doctor** if you have side effects or concerns. Don't stop taking your medication – talk to your doctor first.

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.

Taking your statin medicines as prescribed by your doctor helps protect your heart and keeps you healthier. Stay committed – you're making a powerful choice for your future!



To access our online health education library

with information, tools, and resources for heart disease, 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.

Ayudantes para su Corazón: Estatinas Para la Salud del Corazón

Si tiene enfermedad cardiovascular (CVD, por sus siglas en inglés), como enfermedad del corazón o historial de ataques al corazón, tomar medicinas de estatina ayudan a reducir sus niveles de colesterol y mantener su corazón saludable.

Las medicinas de estatina le ayudan a su corazón y a su salud de las siguientes maneras:

- Reducen los niveles del colesterol “malo” de lipoproteínas de baja densidad (LDL, por sus siglas en inglés) en su sangre
- Disminuyen su riesgo de un ataque al corazón o accidentes cerebrovasculares
- Reducen la inflamación en sus vasos sanguíneos
- Mantienen fluyendo bien la sangre

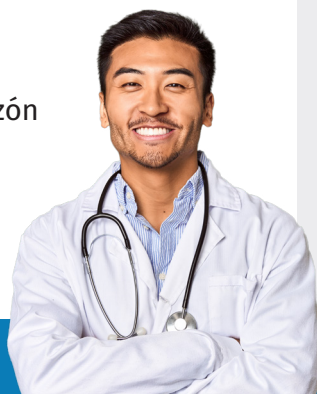
Como seguir en curso con su medicina:

1. **Tómese su medicina** a la misma hora todos los días.
2. **Surta sus rectas** a tiempo para evitar que se le pase una dosis.
3. **Hable con su proveedor** si tiene efectos secundarios o inquietudes. No deje de tomar su medicina – hable primero con su proveedor.

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.

Tomar sus medicinas de estatina según se las recetó su proveedor ayuda a proteger su corazón y mantenerse más saludable. No pierda su determinación – ¡usted está tomando una decisión importante para su futuro!



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

con información, ayudas y recursos para enfermedad del corazón, 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.