

Diario de dieta y ejercicio



Si llevas un registro de tus hábitos de dieta y ejercicios, puedes apreciar el progreso que vas logrando. Intenta hacer una lista de todos los alimentos que ingieras, y los ejercicios que hagas durante una o dos semanas. Identifica las áreas en las que puedas intentar hacer algo nuevo, por ejemplo, cambiar un alimento por otro más saludable o aprender una nueva rutina* de ejercicios. Si te es útil, imprime uno de estos formularios para usarlo cada semana.

*Consulta con tu doctor antes de comenzar una nueva rutina de ejercicios.

Fecha	Desayuno	Almuerzo	Cena	Bocadillos	Ejercicio: tipo y minutos	Peso

Cuando la dieta y el ejercicio por sí solos no son suficientes, agregar CRESTOR puede ayudar.

En adultos, CRESTOR se receta junto con una dieta para reducir el colesterol alto, y para retrasar la acumulación de placa en las arterias como parte del plan de tratamiento para reducir el colesterol hasta lograr la meta.

CRESTOR también se receta para reducir el riesgo de infarto y derrame cerebral en personas sin enfermedad cardíaca conocida pero con un mayor riesgo de acuerdo a la edad (hombres de 50 años de edad y mayores, mujeres de 60 años de edad y mayores), niveles sanguíneos elevados de hsCRP (un signo de inflamación que puede estar asociado con un mayor riesgo de eventos cardiovasculares) y, por lo menos otro factor de riesgo adicional (como presión arterial alta, colesterol "bueno" HDL bajo, fumar o antecedentes familiares de enfermedad cardíaca a edad temprana).

Información importante de seguridad sobre CRESTOR

- CRESTOR no es adecuado para todas las personas, entre ellas quienes hayan sufrido reacciones alérgicas anteriores a CRESTOR, quienes sufran de trastornos del hígado, o las mujeres lactantes, embarazadas o que podrían quedar embarazadas
- Tu doctor debe ordenar análisis de sangre antes y durante el tratamiento con CRESTOR a fin de controlar el funcionamiento del hígado
- El dolor o la debilidad muscular sin causa aparente podrían ser síntomas de un efecto secundario grave, aunque raro, y deben informarse al doctor de inmediato
- Se han informado niveles elevados de azúcar en sangre con las estatinas, incluido CRESTOR
- Asegúrate de informarle al doctor si tomas cualquier otra medicina
- Efectos secundarios: Los efectos secundarios más comunes son dolor de cabeza, dolores musculares, dolor abdominal, debilidad y náuseas

Consulta con tu doctor sobre CRESTOR de venta con receta médica.

[Lee el Prospecto completo](#) | [Lee la Información importante para pacientes](#)

Se recomienda que informes a la FDA los efectos secundarios negativos de las medicinas de venta con receta. Visita www.FDA.gov/medwatch o llama al 1-800-FDA-1088.

SHIONOGI & CO, LTD, Osaka, Japón, ha otorgado la licencia para CRESTOR.

CRESTOR es una marca registrada del grupo de empresas AstraZeneca.

©2010 AstraZeneca Pharmaceuticals LP. Todos los derechos reservados. 307492 10/10



La información de este producto está destinada sólo a consumidores en Estados Unidos.