



American Heart Association.

Healthy for Good™

Life's Essential



CÓMO CONTROLAR EL COLESTEROL



COMPRENDER EL COLESTEROL

El colesterol es una sustancia similar a la grasa que procede de dos fuentes: **ALIMENTOS** y su propio **ORGANISMO**.

Se encuentra solamente en alimentos de origen animal. Las lipoproteínas (LDL y HDL) lo transportan por el organismo.



HDL = BUENO

La lipoproteína de alta densidad se conoce como **colesterol "bueno"**.



LDL = MALO

La lipoproteína de baja densidad se conoce como **colesterol "malo"**.

El HDL evita que el LDL se adhiera a las paredes arteriales y reduce la formación de placas de ateroma. Este proceso puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

heart.org/cholesterol

TRIGLICÉRIDOS

El tipo más común de grasa en el cuerpo.

COLESTEROL TOTAL

nivel de HDL + nivel de LDL + 1/5 del nivel de triglicéridos = **nivel de colesterol total**.



SUPERVISE SUS NIVELES



Un profesional de la salud puede medir el nivel de colesterol en sangre y ayudarlo a comprender lo que significan en contexto de su salud cardíaca general.



Realice un seguimiento de sus niveles de colesterol en el tiempo y tome medidas para reducir el colesterol alto.

Verifique su riesgo de enfermedades cardíacas con **Check. Change. Control. Calculator.**

Obtenga más información en heart.org/lifes8



CONSEJOS



COMA DE FORMA INTELIGENTE

Siga una dieta saludable de verduras, frutas, cereales integrales, frijoles, legumbres, frutos secos, proteínas vegetales, proteínas animales magras, como pescado y mariscos.

Limite las bebidas y los alimentos azucarados, las carnes rojas o procesadas, los alimentos salados, los carbohidratos refinados y los alimentos altamente procesados.



MUÉVASE MÁS

La actividad física ayuda a mejorar los niveles de colesterol.



CONOZCA LOS TIPOS DE GRASA

Las grasas que come pueden afectar sus niveles de colesterol. Sustituya las grasas saturadas por grasas no saturadas.



EVITE LA NICOTINA

Fumar reduce el colesterol HDL bueno. También aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.



TOME LA MEDICACIÓN COMO SE LE INDICA

Su profesional de la salud puede prescribirle estatinas y otros medicamentos para ayudar a controlar sus niveles de colesterol.