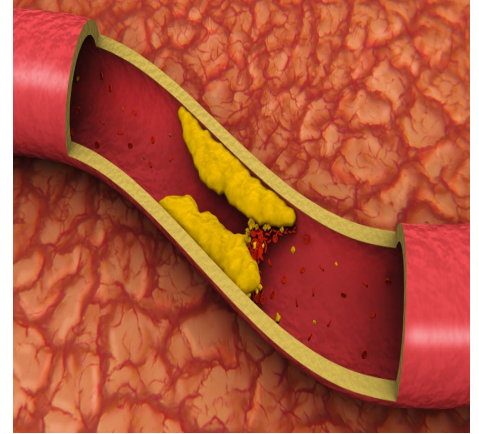


Entendiendo el Colesterol

¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una sustancia similar a la grasa que se encuentra en el flujo de la sangre y en las células. Es importante porque el colesterol mantiene sus células saludable. Pero demasiado colesterol puede dañar su salud. Al combinarse con otras sustancias, puede formar una placa (un depósito grueso y duro) como se ve en la foto a la derecha. La placa tapa sus arterias y puede provocar un ataque al corazón o un derrame cerebral.



¿Cuáles son las señales y síntomas del colesterol alto?

El colesterol alto no tiene síntomas. La única manera de saber si usted lo tiene es a través de exámenes de sangre. Pídale un examen de colesterol a su médico y hágaselo cada 5 años. Su médico puede recomendarle que se haga el examen con más frecuencia si tiene antecedentes familiares u otros factores de riesgo.

¿Cómo se maneja el colesterol alto?

Puede bajar su colesterol a través de cambios de estilo de vida, como comer saludablemente, hacer ejercicio, y bajar de peso. Para prevenir el colesterol alto y mantener un estilo de vida saludable, siga estos consejos:

- Coma una dieta saludable, incluya mucha fruta, verduras, pescado, granos integrales, y productos lácteos bajos en grasa.
- Límite las grasas saturadas, como carnes grasosas, mantequilla y la leche entera.
- Límite el consumo de colesterol a menos de 300 mg por día.
- Haga ejercicio por lo menos 30 minutos al día.
- Mantenga su peso bajo control.
- Evite o deje de fumar (Llame al 1-800-NO-BUTTS para recibir ayuda).
- Límite las bebidas alcohólicas a una por día.
- Haga cita con su médico regularmente para hacerse el examen de colesterol.
- Encuentre maneras para controlar su estrés.



Factores de Riesgo

Lo siguiente puede aumentar su riesgo de tener colesterol alto:

- Antecedentes familiares
- Fumar
- Falta de actividad física
- Sobre peso y obesidad
- Dieta alta en grasas
- Edad
- Diabetes
- Presión arterial alta

Niveles de Colesterol Saludable

Colesterol Total:

Menos de 200 mg/dL

HDL (lipoproteínas de alta densidad), también conocidas como el colesterol "bueno":

Más de 60 mg/dL

LDL (lipoproteínas de baja densidad), también conocidas como el colesterol "malo":

Menos de 100 mg/dL

Triglicéridos:

Menos de 150 mg/dL

Los cambios de estilo de vida ayudan a controlar el colesterol alto, pero no siempre son suficiente. Algunas personas tendrán que tomar medicamentos adicionales para bajar su colesterol. Consulte con su médico para hacer un plan más adecuado para usted.

11/09/2011