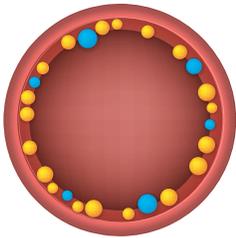
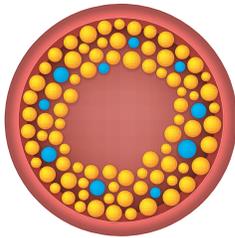


CONOZCA Su colesterol



Arteria Sana



Arteria Malsana

¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una sustancia parecida a la grasa producida por el hígado. Su cuerpo lo necesita para construir células y producir vitaminas y hormonas. El colesterol se encuentra en alimentos como la carne, huevos y productos lácteos. Niveles de colesterol no saludables en su cuerpo puede obstruir sus arterias, lo que aumenta sus posibilidades de sufrir un ataque al corazón o un derrame cerebral.

Colesterol Malo vs. Colesterol Bueno

El colesterol circula en la sangre a través de proteínas llamadas **lipoproteínas**. Hay dos tipos de lipoproteínas que transportan el colesterol por todo el cuerpo.



El **LDL** (lipoproteína de baja densidad) o el colesterol malo lleva colesterol a los tejidos. Niveles altos de LDL puede causar acumulación de placa en sus arterias. Esto puede conducir a un ataque al corazón o apoplejía. Los niveles más bajos de LDL son mejor para la salud de su corazón.



El **HDL** (lipoproteína de alta densidad) o colesterol bueno transporta el colesterol de los tejidos corporales al hígado. Luego, el hígado filtra el colesterol del cuerpo, evitando la obstrucción de las arterias. Niveles más altos de HDL significa un menor riesgo de enfermedad del corazón y derrame cerebral.



Los **triglicéridos** son un tipo diferente de grasa en el cuerpo que circula en la sangre. Estas grasas provienen de los alimentos que consume y de las calorías no utilizadas. Los triglicéridos también proporcionan energía. Niveles altos de triglicéridos aumentan los riesgos de derrame cerebral y enfermedad del corazón.

Niveles de Colesterol Buenos

LDL (Colesterol malo): Menos de 100mg/dL
HDL (Colesterol bueno): 60mg/dL y más

Colesterol Total: Menos de 200mg/dL
Triglicéridos: Menos de 150mg/dL

Factores de Riesgo de Colesterol Alto



Edad. El aumento de colesterol es común en personas entre 40 y 59 años.



Antecedentes familiares y genética. El colesterol alto es común entre los parientes cercanos.



Género. Los hombres de entre 20 y 39 años tienen un mayor riesgo de tener colesterol malo. Las mujeres desarrollan niveles más altos de colesterol malo a edades más avanzadas que los hombres.



Raza o etnia. Es probable que los hispanoamericanos y los asiáticoamericanos tengan niveles más bajos de colesterol bueno que otros grupos.

Factores de Riesgo de Estilo de Vida



Dieta no Saludable



Sobrepeso



Inactividad Física



Tabaquismo

Maneras de mantener su colesterol normal



Consuma una dieta saludable con una variedad de frutas y verduras, granos integrales, nueces, carne de ave magra y pescado; y limite los alimentos con alto contenido de grasas saturadas. Visite: myeatSMARTmove.com



Estar físicamente activo. Realice actividad física con regularidad. Visite: myeatSMARTmove.com



Reducir su consumo de alcohol. El consumo excesivo de alcohol puede aumentar el colesterol, lo que puede provocar un ataque al corazón o un derrame cerebral.



Controle su peso.

Cuidado con la grasa corporal. Visite: esmmweighless.com



Dejar de fumar. Si fuma o usa cualquier forma de tabaco, deje de hacerlo. Visite quitline.com o llame al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)



Realice un examen de perfil de lípidos. Hágase revisar el colesterol según lo requerido por su médico o al menos cada 5 años si tiene 20 años o más.



Tome los medicamentos para el colesterol según las recomendaciones del médico.

Controle su colesterol para tener un corazón sano.



Referencias:

North Carolina Department of Health and Human Services, Division of Public Health, State Center for Health Statistics. *Vital Statistics, 2018–Volume 2*, January 2020. schs.dph.ncdhhs.gov/data/vital/lcd/2018/pdf/TblsA-F_rev4.pdf
Centers for Disease Control and Prevention. Cholesterol. Accessed at cdc.gov/cholesterol/cholesterol_screening.htm on March 25, 2021
National Heart, Lung and Blood Institute (2018). *Blood Cholesterol*. Accessed at nhlbi.nih.gov/health-topics/blood-cholesterol on March 28, 2021