

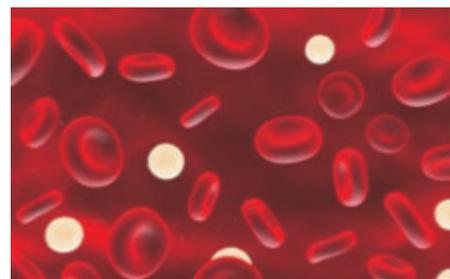


Cómo interpretar los valores de su colesterol

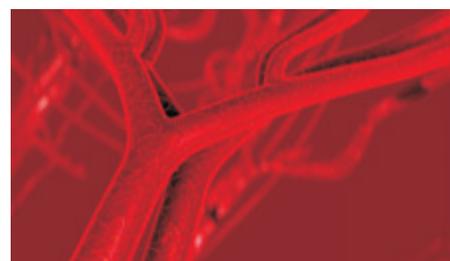
Averigüe Los Hechos. Conozca Los Valores De Su Colesterol. Podrían Salvarle La Vida.

¿Qué Es El Colesterol?

Todo el mundo tiene colesterol. El colesterol es una sustancia blanda, similar a la grasa que se encuentra en su sangre y en las células de su cuerpo.



Su organismo utiliza el colesterol para proteger los nervios, elaborar tejido celular y producir ciertas hormonas. **Pídale a su médico que le explique los hechos sobre el colesterol.**



Más Acerca Del Colesterol



Demasiado colesterol en los alimentos que consume puede ser nocivo para su salud. Los alimentos altos en colesterol son los huevos, las carnes y los productos lácteos, tales como el queso y la leche.



Cuando la sangre no puede llegar al corazón o al cerebro porque el colesterol disminuye su velocidad de flujo o la obstruye, **puede sufrir dolores en el pecho, un ataque al corazón o un accidente cerebrovascular.**



Un accidente cerebrovascular puede dejarle incapacitado o postrado en una silla de ruedas. **Los accidentes cerebrovasculares pueden ocurrir a cualquier edad.** Los ataques al corazón están ocurriendo en personas cada vez más jóvenes. **El colesterol es un factor de riesgo importante.**

El Lado Bueno Y El Lado Malo Del Colesterol

Existe un colesterol BUENO (HDL) que le protege y que puede disminuir su riesgo de sufrir un ataque al corazón. Una dieta saludable y el ejercicio aumentan el nivel del colesterol bueno. Los alimentos ricos en colesterol bueno son los aguacates, las almendras, el aceite de oliva y las nueces.



Existe un colesterol MALO (LDL) que se encuentra en el tocino, los perritos calientes, las costillas, la mortadela, el cerdo, la carne de res y el pollo frito. Las comidas fritas y algunos alimentos enlatados hacen que el cuerpo produzca colesterol malo.



Los alimentos que no contienen nada de colesterol incluyen las frutas, los vegetales, los cereales y los granos enteros, tales como los cheerios y la avena. Evite ingerir alimentos procesados y ácidos grasos trans, aunque usted no tenga exceso de peso.



¿Cómo Puedo Revisarme El Colesterol?



Un simple examen de sangre puede determinar sus niveles de colesterol. **Dicho examen de sangre le mostrará el valor de su colesterol total, el valor de su HDL y el valor de su LDL.** Visite a su médico o su clínica de salud comunitaria al menos una vez al año para que le examinen el colesterol.

Los hombres de 35 año o más y las mujeres de 45 años o más deben realizarse un examen de colesterol anualmente. A cualquier edad se pueden tener valores de colesterol alterados.



Colesterol Total	Colesterol HDL (Bueno)	Colesterol LDL (Malo)
<p>★ Es mejor tener menos de 200.</p> <ul style="list-style-type: none">• De 200 a 239 es casi demasiado alto.• 240 o más es demasiado alto. Eso significa que tiene altas probabilidades de sufrir un ataque al corazón o un accidente cerebrovascular.	<p>★ Es mejor tener 60 o más.</p> <ul style="list-style-type: none">• Menos de 40 es demasiado bajo.	<p>★ Es mejor tener menos de 100.</p> <ul style="list-style-type: none">• De 100 a 129 es bueno.• De 130 a 159 es casi demasiado alto.• 160 o más es demasiado alto. Eso significa que tiene altas probabilidades de sufrir un ataque al corazón o un accidente cerebrovascular.

¿Puedo tomar medicamentos para bajar mi nivel de colesterol?

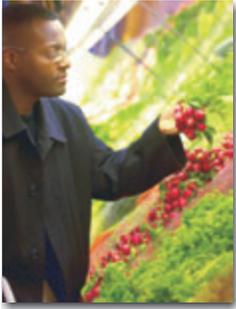


Su médico puede recetarle un medicamento para bajar su nivel de colesterol. Siga cuidadosamente las instrucciones. Asegúrese de que su médico sepa todos los medicamentos que esté tomando actualmente, de modo que no generen conflictos entre sí.

Vaya a su médico o a su clínica de salud comunitaria para que le hagan un examen de sangre con el fin de medir su nivel de colesterol para que **CONOZCA SUS VALORES.**

Tome El Control De Su Colesterol

Si su colesterol bueno es demasiado bajo, puede corregirlo realizando cambios saludables en su estilo de vida. Eleve su nivel de colesterol bueno al:



- Consumir más **frutas y vegetales**, al menos cinco porciones diarias, y menos comidas grasosas.



- Comer pescado, carne de aves de corral sin piel y **cortes de carnes más magras**, con menos grasas.



- Hornear y asar a la parrilla** en lugar de freír el pollo, el pescado, la okra o los tomates verdes.



- Hacer ejercicio**, caminar, bailar o correr durante 30-60 minutos diarios.



- Ingerir seis porciones o más de cereales, panes y pasta integral.



- Utilizar productos lácteos descremados o con **1% de contenido de grasa**, en lugar de productos de leche entera.



- Mantener un **peso saludable**.



- Dejar de fumar.** Fumar es uno de los mayores factores de riesgo para las afecciones cardíacas y los accidentes cerebrovasculares.

Start WITH YOUR Heart
Justus-Warren Heart Disease & Stroke Prevention Task Force

CONOZCA SUS VALORES. Hable con su médico, sus familiares y amigos para que contribuyan a apoyar su estilo de vida saludable. Para conocer más, visite www.startwithyourheart.com.