

# El Colesterol y su Salud

## Qué es y por qué es importante

El colesterol es una sustancia cerosa, como grasa, que se encuentra en la sangre, y que ayuda a transportar la grasa por los vasos sanguíneos. El cuerpo produce la cantidad de colesterol que necesita, pero también lo obtiene de ciertos alimentos que usted consume.

El nivel total de colesterol en la sangre se compone de una variedad de grasas de la sangre que incluyen LDL (lipoproteínas de baja densidad, por sus siglas en inglés), o colesterol “malo”, y HDL (lipoproteínas de alta densidad, por sus siglas en inglés), o colesterol “bueno”.

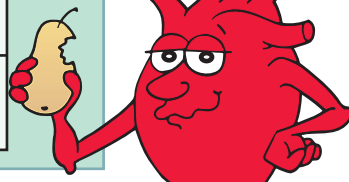
Algunas lipoproteínas de baja densidad o LDL se

adhieren a las paredes de los vasos sanguíneos a medida que las transporta el torrente sanguíneo. Las lipoproteínas de alta densidad o HDL retiran muchas de las anteriores. Pero si el número de LDL es demasiado alto, el HDL no puede retirarlas todas, de manera que sus vasos sanguíneos comienzan a estrecharse o se cierran. Cuando esto sucede, usted está corriendo el riesgo de contraer una enfermedad del corazón, un infarto cardíaco o un derrame.

La única manera de saber los niveles de colesterol es haciéndolos verificar por medio de un examen de sangre.

Las metas del colesterol para los adultos que no corren el riesgo de contraer una enfermedad del corazón son:

Total	HDL	LDL
Menos de 200	40 ó más alto	Menos de 100



## Sus factores de riesgo

Los factores de riesgo para el colesterol alto sobre los cuales usted puede hacer algo son los siguientes:

- consumir demasiadas grasas saturadas y colesterol
- excederse en el peso
- no ser físicamente activo
- fumar

En Estados Unidos las enfermedades del corazón son la causa de la muerte número uno tanto en los hombres como en las mujeres. Es importante para usted saber cuáles son sus niveles de colesterol y cuáles deberían ser. Entre más alto sea su colesterol, mayor será su riesgo de resultar con una enfermedad del corazón. Cuando existen factores de riesgo para las enfermedades del corazón, como por ejemplo presión alta, diabetes o un ataque al corazón, su médico puede fijar metas más bajas en cuanto al LDL y al colesterol total.

Otros factores sobre los que usted no puede hacer mucho son los siguientes:

- tener más de 55 años de edad
- si existe en la familia una historia de colesterol alto en la sangre



Mi colesterol:

Mi meta:

Total	HDL	LDL

# El Colesterol y su Salud

## Comó controlar el colesterol

### 1. Seleccione alimentos que sean bajos en grasas saturadas y colesterol.

Para reducirlos, consuma menos alimentos que provengan de animales y algunas plantas, entre los cuales se incluyen los siguientes:

- la leche, los quesos y el yogur
- las carnes de aves (con la piel)
- los órganos de animales (como los riñones o el hígado)
- la mantequilla o la manteca (o los alimentos preparados en o con las mismas)
- los huevos
- las carnes rojas
- los mariscos (como los camarones o los cangrejos)
- el aceite de coco, el aceite de palma, la manteca de cacao



Siga estos consejos para alimentarse de una manera saludable:

- Escoja productos de bajo contenido en grasas y productos lácteos sin grasa.
- Consuma menos de 6 onzas en total de carnes, pescado y aves al día. Escoja carnes de aves sin piel o pescado, y limite la cantidad de carnes rojas en su régimen alimenticio.
- Escoja carnes rojas con poca grasa en vez de carnes grasosas o con franjas de grasa. Recorte o escurra la grasa de las carnes cuando esté cocinando.
- Consuma más almidones y fibra que sean bajos en grasa y colesterol.

2. **Sea más activo.** El ejercicio que se hace con regularidad (como caminar) es muy bueno para usted. Aún las actividades livianas como las tareas del hogar y la jardinería pueden ayudarle a controlar el colesterol.

3. **Baje de peso si su peso es excesivo.** Bajar de peso, así sea una pequeña cantidad, puede ayudarle a reducir el colesterol.

4. **No fume o esté alrededor de los fumadores.**

5. **Tome sus medicinas.** Si usted controla todos los factores de riesgo que esté a su alcance controlar y aún así sigue con el colesterol alto, su médico puede recetarle medicinas para reducirlo. Aunque esté tomando medicinas, es importante cuidarse y controlar los otros factores de riesgo.

