



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](http://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](http://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.