



American Heart Association.

Healthy for Good™

# CÓMO CONTROLAR EL COLESTEROL



## COMPRENDE EL COLESTEROL

El colesterol es una sustancia parecida a la grasa que proviene de dos fuentes: los **ALIMENTOS** y el **CUERPO**.

Solo se encuentra en alimentos de origen animal. Se propaga por el organismo a través de las lipoproteínas (LDL y HDL).

El colesterol alto puede afectar la salud del corazón y del cerebro. Puede provocar enfermedades cardíacas y aumentar el riesgo de algunos tipos de demencia, como la enfermedad de Alzheimer.



### HDL = BUENO

Las lipoproteínas de alta densidad se conocen como **colesterol "bueno"**.



### LDL = MALO

Las lipoproteínas de baja densidad se conocen como **colesterol "malo"**.

Las HDL impiden que las LDL se adhieran a las paredes de las arterias. Esto reduce la acumulación de placa y disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales.

[heart.org/cholesterol](http://heart.org/cholesterol) (sitio web en inglés)



## CONTROLA TUS NIVELES



Un profesional de la salud puede revisar tus niveles de colesterol con un sencillo análisis de sangre y explicarte lo que significa para tu salud.



Lleva un registro de tus niveles de colesterol. Si tienes el colesterol alto, toma medidas para reducirlo.

Obtén más información en [heart.org/lifes8](http://heart.org/lifes8) (sitio web en inglés)



## CONSEJOS PARA EL ÉXITO



### COME DE FORMA INTELIGENTE

Consume una gran cantidad de verduras, frutas, cereales integrales, legumbres, frutos secos y proteínas magras, como el pescado y los mariscos. Limita el consumo de bebidas y alimentos azucarados, carnes rojas o procesadas, bocadillos salados y alimentos altamente procesados.



### MUÉVETE MÁS

El ejercicio puede ayudar a reducir los niveles de colesterol. También puede mejorar tu estado de ánimo y despejar tu mente.



### CONOCE LAS GRASAS

Las grasas que consumes pueden afectar tus niveles de colesterol. Sustituye las grasas saturadas, como la mantequilla y los productos lácteos enteros, por grasas saludables. Entre las grasas saludables se encuentran el aceite de oliva, los pescados grasos, los frutos secos y los huevos.



### NO CONSUMAS NICOTINA

Fumar reduce el colesterol bueno (HDL). También aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y afecta la salud del cerebro.



### TOMA LOS MEDICAMENTOS SEGÚN LAS INDICACIONES

Tomar tus medicamentos es importante. Los medicamentos como las estatinas, u otros, pueden ayudarte a controlar tus niveles de colesterol.