

CÓMO CONTROLAR EL COLESTEROL

1 COMPRENDE LOS NIVELES DE COLESTEROL

El colesterol es una sustancia similar a la grasa que procede de dos fuentes: **ALIMENTOS** y **EL PROPIO ORGANISMO**. Se encuentra únicamente en alimentos de origen animal. Las lipoproteínas (LDL y HDL) lo transportan por el organismo.



HDL = BUENO

Lipoproteína de alta densidad que se conoce como **colesterol "bueno."**



LDL = MALO

Lipoproteína de baja densidad que 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 cardiopatía y accidente cerebrovascular. heart.org/Atherosclerosis

TRIGLICÉRIDOS:

Las grasas más comunes del organismo.

COLESTEROL TOTAL:

HDL + LDL + 1/5 de la concentración de triglicéridos = **colesterol total.**

2 SIGUE LOS VALORES



Los profesionales de la salud pueden medir el colesterol y ayudarte a comprender el significado de los diferentes valores.



Realiza un seguimiento periódico de los valores de colesterol y toma medidas para reducir el colesterol alto.

MÁS INFORMACIÓN EN HEART.ORG/MYLIFECHECK Y HEART.ORG/CHOLESTEROL

3 CONSEJOS



COME DE FORMA INTELIGENTE

Come verduras, frutas, cereales integrales, alubias, legumbres, frutos secos, proteínas de origen vegetal, proteínas magras de origen animal y pescado. Restringe las bebidas y los alimentos azucarados, las carnes grasas o procesadas, los productos lácteos enteros, los huevos y los aceites tropicales. heart.org/EatSmart



MUÉVETE MÁS

La actividad física ayuda a reducir el colesterol. heart.org/MoveMore



CONOCE LAS GRASAS

Las grasas que ingieres pueden afectar tus niveles de colesterol. Sustituye las grasas saturadas por grasas no saturadas. heart.org/Fats



NO FUMES

El tabaco reduce los niveles de colesterol HDL bueno y aumenta el riesgo de cardiopatía. heart.org/Tobacco



TOMA LOS MEDICAMENTOS PRESCRITOS

Puede que el médico te recete estatinas u otros medicamentos para regular el colesterol.