

# Colesterol Alto

El colesterol alto puede incrementar su riesgo de tener presión arterial alta, dolor en el pecho, un ataque al corazón, y un derrame cerebral.

## ¿Qué son el colesterol y triglicéridos?

### El colesterol es una grasa que proviene de:



1. Los alimentos como carne, huevos, leche, mantequilla y manteca de cerdo.
2. En el cuerpo humano el colesterol se produce en el hígado y viaja en la sangre.



### Hay 2 tipos de colesterol:

#### Lipoproteína de alta densidad (HDL) = colesterol bueno

El colesterol bueno elimina el exceso de colesterol en la sangre. Toma el exceso de colesterol de regreso al hígado para descomponerse y para que el cuerpo se deshaga de él. Cuando el nivel de HDL es alto, el colesterol malo será bajo.

#### lipoproteína de baja densidad (LDL) = colesterol malo

El colesterol malo se acumula en los vasos sanguíneos. El exceso de colesterol malo va a bloquear el flujo de sangre.



**Los triglicéridos** se forman cuando usted come más calorías de las que su cuerpo puede utilizar. Su cuerpo convierte el exceso de calorías y las calorías no utilizadas en triglicéridos y los almacena en su cuerpo.

## ¿Cómo averiguar si tiene el colesterol alto?

Un análisis de sangre le dará resultados para el total de colesterol, HDL, LDL y triglicéridos.



## ¿Qué significan los números?

	<b>Total Colesterol</b> (todo el colesterol en la sangre incluyendo HDL y LDL)	<b>HDL</b>	<b>LDL</b>	<b>Triglicéridos</b>
<b>Riesgo alto de colesterol y enfermedad del corazón</b>	≥ 240 mg/dl	≤ 39 mg/dl	≥ 160 mg/dl	≥ 200 mg/dl
<b>Con un mayor riesgo</b>	200-239 mg/dl	40-59 mg/dl	130-159 mg/dl	150-199 mg/dl
<b>Deseable</b>	≤ 199 mg/dl	≥ 60 mg/dl	≤ 129 mg/dl	≤ 149 mg/dl

## ¿Qué lo pone a usted en riesgo de tener colesterol alto?

- Fumar.
- Presión arterial alta.
- Nivel bajo de HDL.
- Antecedentes familiares de enfermedades del corazón.
- Antecedentes familiares de colesterol alto.
- Edad (hombres mayores de 45 años y mujeres mayores de 55 años).
- Tener sobrepeso.
- Inactividad.
- Comer una dieta alta en grasas.

## ¿Cómo controlar su colesterol?

- Deje de fumar si lo hace (no fumar mejora su nivel de HDL).
- Controle su presión arterial.
- Sea activo: Haga ejercicio por lo menos 30 minutos cada día.
- Baje de peso: Haga ejercicio y consuma alimentos con menos grasa.
- Coma alimentos ricos en fibra como frutas y verduras, granos enteros y frijoles.
- Coma alimentos bajos en grasa como el pollo sin piel, carnes magras, pescado, queso de leche desnatada, leche desnatada.
- Tome o beba menos alcohol (el exceso de alcohol puede conducir a un derrame cerebral, insuficiencia cardíaca y la presión arterial alta).
- Coma alimentos y tome bebidas con menos azúcar.
- Hornear, asar, o parrillar alimento en lugar de freír.