

Acerca de Su Colesterol

(About Your Cholesterol)



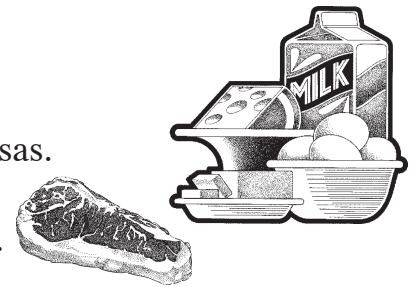
IH-I-118 S
R.D. 9/99
Pág. 1 de 2

Qué es el colesterol?

Es una clase de grasa que se forma en su cuerpo y su sangre la lleva por todo el cuerpo. También es una parte natural de muchos alimentos que usted come.

De dónde viene el colesterol?

- El hígado hace el colesterol de su cuerpo.
- El colesterol también es una parte de la grasa de los huevos, productos lácteos (leche, queso, mantequilla), y carnes grasosas. Cuando come alimentos que tienen bastante colesterol, usted le está agregando más al colesterol que ya tiene en su sangre.



Las dos clases de colesterol

Hay dos clases de colesterol:

- La clase “buena” se llama lipoproteínas de gran-densidad (HDL) que le ayudan a su cuerpo. Esta clase encuentra y recoge el colesterol de su sangre y lo regresa al hígado para que lo elimine.
- La clase “mala” de colesterol son lipoproteínas de baja densidad (LDL). Esta lleva el colesterol a las diferentes partes de su cuerpo. Este colesterol puede tapar sus vasos sanguíneos.

Porqué me hace daño tener un nivel alto de colesterol?

Cuando tiene mucho colesterol en su sangre, sus vasos sanguíneos podrían taparse. No podrá recibir suficiente sangre en sus manos, pies, corazón, riñones o en su cerebro. Podría tener más riesgo de tener un ataque al corazón o un derrame cerebral.

Cómo sabré si el nivel de mi colesterol está bien o no?

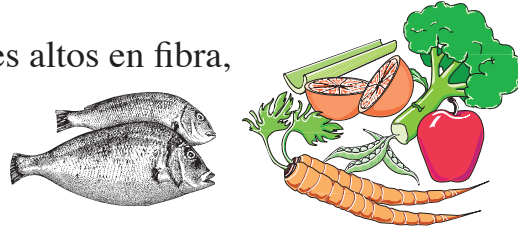
Se hace una prueba de sangre para saber cuanto colesterol hay en su sangre. La prueba también indica los niveles de colesterol HDL y LDL de su sangre.

- Su colesterol total debe ser menos de 200. Si está más arriba de 240 mg/ml, su nivel de colesterol está muy alto. Hable con su profesional del cuidado de la salud para saber cómo puede bajar su colesterol.

(continúa)

Cómo puedo bajar el nivel de mi colesterol?

- Coma una dieta baja en grasas:
 - **Coma menos** huevos, productos lácteos (leche regular, queso, mantequilla), y carne grasosa.
 - **Coma más** frutas, vegetales, panes altos en fibra, pollo y pescado.



- Haga más ejercicio - hable con su doctor sobre un plan de ejercicio que sea apropiado para usted.
- Mantenga su peso en un nivel saludable - hable con su doctor para saber cual es el peso adecuado para usted.



- Si su doctor lo empezó en una medicina para bajar su colesterol, tómela cómo le dijo.

Con qué frecuencia me deben revisar el nivel de colesterol?

Con la frecuencia que su doctor le diga, o por lo menos una vez al año.

Para saber más acerca de su
colesterol, pregunte a su doctor
o dietista