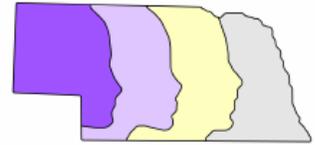


Colesterol:

Lo que debe saber



Tener niveles de colesterol elevado puede afectar a cualquiera. Es una condición seria que incrementa el riesgo de enfermedades del corazón, es la causa número uno de muertes en Americanos- hombres y mujeres. Entre mas elevados los niveles de colesterol, mas elevado es el riesgo de contraer enfermedades del corazón.

El colesterol elevado por si mismo no causa síntomas; así que mucha gente no sabe que su colesterol es elevado. Es importante conocer sus niveles de colesterol, además de visitar a su doctor para reducir su riesgo de contraer enfermedades del corazón. Las buenas noticias son que usted puede prevenir y controlar el colesterol. Si sus niveles son elevados hay varios pasos que puede seguir para disminuirlo y proteger su corazón.

¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una sustancia cerosa suave, parecida a la grasa que se encuentra en la sangre y en todas las células del cuerpo. Es normal tener colesterol, y este es una parte importante de la salud corporal, ya que es utilizado para producir membranas en las células y algunas hormonas, además de servir otras funciones. Sin embargo, mucho colesterol en la sangre puede incrementar el riesgo de enfermedades coronarias del corazón, tales como ataques al corazón y embolias. Todos tenemos dos tipos de colesterol. El cuerpo genera un tipo y el otro tipo viene de productos animales que consumimos, tales como pollo, carne, pescado, huevos, mantequilla, queso y leche entera. Alimentos de plantas tales como frutas, verduras y cereales no tienen colesterol. Algunos alimentos que no contienen productos animales pueden contener trans grasas, las cuales pueden causar que el cuerpo genere más colesterol. Alimentos con grasas saturadas también pueden hacer que el cuerpo genere más colesterol.

El colesterol y otras grasas no pueden disolverse en la sangre, estas tienen que ser transportadas en forma de células por agentes especiales llamados lipoproteínas. Existen dos tipos de los que usted necesita estar enterada. Lipoproteínas de baja densidad o LDL, mejor conocidas como colesterol “malo”. Altos niveles de colesterol LDL pueden tapan las arterias, incrementando así el riesgo de contraer enfermedades del corazón y embolias. Las lipoproteínas de alta densidad o HDL son mejor conocidas como colesterol “bueno”, el cual es generado por el cuerpo para su protección. Este está encargado de llevar el colesterol hacia afuera de las arterias. Estudios muestran que altos niveles de colesterol HDL reducen el riesgo de ataques del corazón.

¿Qué significan los números del colesterol?

<u>Nivel Total de Colesterol</u>	<u>Categoría</u>	<u>Nivel de colesterol LDL</u>	<u>Categoría</u>
• Menos de 200 mg/dL	Deseable	• Menos de 130 mg/dL	Deseable
• 200-239 mg/dL	Casi Elevado	• 130-159 mg/dL	Casi Elevado
• Sobre 240 mg/dL	Elevado	• Sobre 160 mg/dL	Elevado

El colesterol HDL (bueno) protege contra enfermedades del corazón, así que entre más elevado sea el número, mejor. Un nivel menor de 40 mg/dL es bajo y es considerado como en riesgo de contraer enfermedades del corazón. Niveles de 60 mg/dL o más en HDL ayudan a disminuir este riesgo. Los triglicéridos son otro tipo de grasa en la sangre y también pueden elevar el riesgo de enfermedades del corazón. Niveles cercanos a Elevado (150-199 mg/dL) o Elevados (200 mg/dL o más) requieren de tratamiento. **Discuta los resultados con su doctor.**

¿Qué afecta los niveles del Colesterol?

Una variedad de elementos pueden afectar los niveles de colesterol. Estas son las áreas en la que puede hacer cambios para mejorar su salud:

- **Dieta-** Las grasas saturadas y el colesterol en los alimentos que consume hacen que los niveles de colesterol en la sangre se eleven, y aunque la grasa saturada es la responsable principal, el colesterol en los alimentos que consume tienen impacto. El reducir el consumo de grasas saturadas y colesterol en su dieta, ayudará a disminuir el nivel de colesterol en la sangre.
- **Peso-** El tener sobrepeso incrementa el riesgo de enfermedades del corazón. Así mismo tiende a incrementar su colesterol. Perder peso puede ayudarle a disminuir los niveles de LDL y de colesterol total, al igual que elevar su nivel de HDL y disminuir sus niveles de triglicéridos.
- **Actividad Física-** El no realizar ejercicio físico la pone en riesgo de enfermedades del corazón. Hacer ejercicio regularmente puede ayudarle a disminuir los niveles de colesterol LDL y elevar los niveles del colesterol HDL, además de que le ayuda a perder peso. Usted debe de realizar 30 minutos de ejercicio físico diariamente.

También existen otras cosas que usted no puede controlar y que afectan sus niveles de colesterol.

- **Edad y Género-** Cuando los hombres y mujeres envejecen, los niveles de colesterol suben. Antes de la menopausia, las mujeres tienen niveles de colesterol total menores que el de los hombres de su misma edad. Después de la menopausia los niveles del colesterol LDL tienden a subir.
- **Herencia-** Sus genes determinan cuanto colesterol genera su cuerpo. Niveles elevados de colesterol en la sangre puede ser una condición de la familia.

¿Qué mas puedo hacer para estar saludable?

Todos pueden mejorar la salud de su corazón así:

- Manteniendo un peso saludable
- Realizando actividad física
- Siguiendo un plan alimenticio con énfasis en frutas, vegetales y alimentos bajos en grasas
- Escogiendo y preparando alimentos bajos en sal y en sodio
- Tomando alcohol en moderación, si usted toma.

Otra medida importante es la de NO fumar. El fumar cigarrillos incrementa su riesgo de contraer enfermedades del corazón, emboilas y es una de las cosas mas importantes que usted puede hacer por su familia.

Recursos Adicionales:

Oficina de la Salud de la Mujer

www.hss.ne.gov/womenshealth

Asociación Americana del Corazón

www.americanheart.com

Instituto Nacional del Corazón, Sangre y Pulmones

www.nhlbi.nih.gov

Para mayor información:

Programa Cada Mujer Importa

Oficina de la Salud de la Mujer de Nebraska

301 Centennial Mall South, P.O. Box 94817

Lincoln, NE 68509-4817

Telefono: 1-800-532-2227 TDD: 1-800-833-7352 Fax: 402-471-0913