

# SALUD DEL CORAZÓN

## Colesterol

El colesterol es una sustancia grasa que su cuerpo necesita para funcionar. Se fabrica en el hígado y se encuentra en alimentos de origen animal, tales como la carne, los huevos, los productos lácteos, la mantequilla y la manteca de cerdo.

Demasiado colesterol en la sangre puede ser dañino para el cuerpo y puede aumentar su riesgo de sufrir un ataque cardíaco. Usted tiene riesgo de tener el colesterol alto en la sangre si:

- su cuerpo produce demasiado colesterol;
- come alimentos con un alto contenido de grasas saturadas y colesterol;
- sufre de diabetes, un funcionamiento débil de la tiroides llamado hipotiroidismo o enfermedad renal.

### Existen 3 tipos principales de grasas en la sangre:

- Lipoproteínas de alta densidad (HDL, por sus siglas en inglés): Este colesterol “bueno” saca el colesterol adicional de la sangre y lo devuelve al hígado, de manera que el cuerpo pueda deshacerse de él.
- Lipoproteínas de baja densidad (LDL, por sus siglas en inglés): Este colesterol “malo” se acumula en los vasos sanguíneos, lo que produce el estrechamiento de los vasos sanguíneos, dificultando así la circulación de la sangre.
- Triglicéridos: Comer demasiados **carbohidratos** puede aumentar su nivel de triglicéridos. Un nivel alto de triglicéridos se vincula con enfermedades cardíacas, derrame cerebral y diabetes.



Un examen de sangre mide las grasas en la sangre. Los resultados le informarán:

### **El nivel total de colesterol en la sangre**

- Un nivel saludable es menor que 200.

### **El nivel de colesterol de HDL en la sangre**

Éste es el colesterol “bueno”: mientras más alto, mejor.

- Un nivel saludable es de 60 o más.
- Converse con su médico sobre el tratamiento si su nivel es menor a 40.

### **El nivel de colesterol de LDL en la sangre**

Éste es el colesterol “malo”: mientras más bajo, mejor.

- Un nivel saludable es menor a 100.
- Es probable que su médico desee que su LDL sea menor a 70 si ha tenido un problema cardíaco reciente.
- Converse con su médico sobre el tratamiento si su nivel es de 130 o más.



### **El nivel de triglicéridos en la sangre**

- Un nivel saludable es menor a 150.
- Converse con su médico sobre el tratamiento si su nivel es de 200 o más.

### **Para disminuir sus niveles de colesterol en la sangre**

- Visite a su médico y controle su colesterol regularmente.
- Hable con su médico, enfermera o nutricionista sobre una dieta y un plan de ejercicios.
- Es posible que necesite medicamentos si la dieta y los ejercicios no

son suficientes.

- Coma muchos alimentos con fibra, tales como los granos enteros, frijoles, y frutas y verduras frescas.
- Restrinja los alimentos que contienen grandes cantidades de colesterol y grasas saturadas y poliinsaturadas, tales como la carne de res, la carne de cerdo, el queso, la leche entera o la manteca de cerdo.
- Coma más alimentos bajos en grasas, tales como pechuga de pollo sin piel, pescado o leche descremada.
- Elija alimentos altos en grasas monosaturadas, tales como el aceite de oliva o canola y los frutos secos.
- En lugar de freír los alimentos, hornéelos o áselos a la parrilla o a las brasas.

Hable con su médico, enfermera o nutricionista para aprender a controlar sus niveles de colesterol.

**¡No tiene que hacer esto solo!** Los Programas de Salud de Alliance pueden ayudarlo a cumplir con sus metas de salud, llame al **510-747-4577**.

Número gratuito 1-877-932-2738; CRS/TTY: 711 o 1-800-735-2929.  
[www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)



This handout was adapted from *Cholesterol 5/2014*, Health Information Translations. Permission is granted to use and duplicate these materials for non-profit education use as long as no changes are made without permission from Alameda Alliance for Health.