

Mi Médico no me ha dicho nada acerca de mi Colesterol, así que no tengo nada de qué preocuparme.

Su Salud es su Responsabilidad. Asegúrese de examinar su **Colesterol** en sangre y aprenda más sobre cómo interpretar los resultados, como también saber qué es el Colesterol Bueno HDL, el Colesterol Malo LDL y los Triglicéridos. Si usted tiene un nivel alto, hable con su médico.

Desde que tomo mi medicina para el Colesterol Alto, no me preocupo por lo que como.

Como la información nutricional de mi comida favorita dice que no contiene Colesterol, puedo estar seguro de que es una elección "saludable para mi corazón".

Por ejemplo leí que los huevos no son tan malos para el Colesterol, así que creo que puedo comer dos huevos en el desayuno todos los días. La yema de un huevo contiene alrededor de 213 miligramos de Colesterol y eso es demasiado para comerse dos huevos todos días, ¿no le parece?

La elección correcta sería comer solamente las claras que vienen envasadas en cajitas.



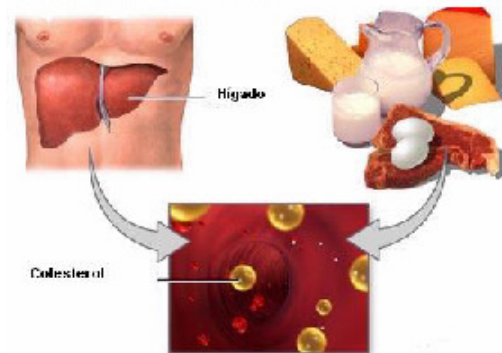
¿Y con respecto al medicamento para reducir el Colesterol?

Su médico puede sugerirle un medicamento para ayudarle a reducir el nivel de **Colesterol**; pero el resultado va a depender de sus factores de riesgo.

Si Usted come saludablemente, hace ejercicios, y mantiene su **Colesterol** dentro de los valores normales, lo único que necesitaría sería el chequeo médico rutinario.

Nunca descuide su salud y siempre haga lo que el médico le indica.

El Colesterol es producido en el Hígado y lo adquirimos por los alimentos que consumimos a diario.



King David Foundation, Inc.

17971 Biscayne Boulevard, Suite 117,
Aventura, FL 33160

Phone: (305) 935-6726 Fax: (305) 931-3643

www.kingdavidfoundation.net

www.kingdavidfoundation.org

© King David Foundation, Inc. 2008

COLESTEROL

King David Foundation, Inc.
trabajando para la Comunidad
Hispano/Latina

El **Colesterol** es una sustancia suave, cerosa, parecida a la grasa, se encuentra en el torrente sanguíneo y en todas las células del cuerpo.

El **Colesterol** es normal en el cuerpo porque sirve para producir las membranas celulares y algunas hormonas. Sin embargo, el exceso de **Colesterol** en la sangre es un riesgo muy grande para contraer enfermedades coronarias, las que generalmente desembocan en un **infarto cardíaco**. También es un factor de riesgo para los accidentes cerebro-vasculares (derrame cerebral). La "**Hipercolesterolemia**" es el término empleado para los altos niveles de **Colesterol** en la sangre.



¿Cuál es la diferencia entre el Colesterol bueno y el Colesterol malo?

El **Colesterol** y otras grasas no se pueden disolver en la sangre, entonces, deben ser transportados por las células especiales llamadas Lipoproteínas. Existen dos tipos:

1) Las Lipoproteínas de baja densidad (LDL) que son conocidas como el **Colesterol LDL "malo"**; cuando este aumenta puede formar capas de grasas en las paredes internas de las arterias que alimentan al corazón o al cerebro y tapanlas. Este padecimiento se conoce como Arteriosclerosis.

Si un coágulo se forma y bloquea una arteria ya estrecha, éste puede provocar un ataque cardíaco o un accidente cerebro vascular;

2) Las Lipoproteínas de alta densidad (HDL) son conocidas como el **Colesterol HDL "bueno"**. Nuestro organismo produce el Colesterol HDL "bueno" para la protección y limpieza del Colesterol LDL "malo".

Esto es mi Colesterol



Nivel de Colesterol Total:

Menor de 239=Normal Mayor de 240= Alto

Nivel de Colesterol LDL:

Menor de 130= Normal Mayor de 160 = Alto

Los factores de riesgo cardiovasculares, son los siguientes:

- Haber tenido un ataque al corazón.
- Tener padres o hermanos que hayan tenido un ataque al corazón.
- Fumar cigarrillos.
- Ser un hombre mayor de 45 años; o una mujer con la menopausia;
- Tener diabetes o ser obeso;
- Sufrir de presión arterial alta;
- No hacer ejercicios,

¿Cuándo debo empezar a chequear mi nivel de Colesterol?

Esto se debe hacer en los hombres mayores de 35 años y en las mujeres mayores de 45 años.

El Colesterol: un mensaje especial para las mujeres:

Las mujeres tienen el nivel de **Colesterol HDL (bueno)** más alto que los hombres. La hormona sexual femenina llamada Estrógeno tiende a elevar el **Colesterol HDL (bueno)**, lo cual explica el por qué las mujeres están protegidas contra el desarrollo de las enfermedades cardíacas, antes de la menopausia. Las mujeres también tienden a tener niveles altos de Triglicéridos.

El nivel de Triglicéridos va de 50 a 250 mg/dl, dependiendo de la edad y el sexo.

Al envejecer, desarrollar sobrepeso o ambas cosas, los niveles de Triglicéridos y Colesterol aumentan.

¿Qué puedo hacer para mejorar el nivel del Colesterol?

Es importante realizar cambios en el estilo de vida, llevando una dieta saludable, haciendo ejercicios con regularidad, dejando de fumar, disminuyendo las bebidas alcohólicas y midiéndose el **Colesterol** rutinariamente.

Es muy importante que aumente el consumo de grasas no saturadas como pescados, margarina, todos los aceites vegetales, nueces, avellanas y aguacates

El Consumir alimentos ricos en grasas saturadas le aumentará el **Colesterol** por ejemplo la carne de vaca, mantequilla, quesos, leche, helados, crema, etc.

En otras palabras, para mejorar su Salud es necesario que mantenga una alimentación balanceada, consumiendo pan integral, arroz, cereales, verduras, frutas con cáscaras, frijoles, lentejas, chícharos, habas o tubérculos.



Ideas Falsas sobre el Colesterol

1. Usar margarina en lugar de mantequilla ayuda a disminuir el nivel del Colesterol.

Tanto la margarina como la mantequilla son altas en grasas, use ambas con moderación. Reducir el consumo de grasas saturadas es clave para ayudar a controlar el **Colesterol**.

La mayoría de las margarinas suaves o líquidas tienen menos grasas saturadas y son mejores que las que vienen en barra. Lo más aconsejable sería seleccionar margarinas sin ácidos grasos TRANS.

2. Las personas delgadas no deben preocuparse por el Colesterol Alto.

Las personas con sobrepeso tienen más probabilidades de tener Colesterol Alto, porque comen muchos alimentos grasos, pero las personas delgadas también deberían revisar por una cuestión de prevención su **Colesterol** con regularidad.

