

¿Qué puedo hacer?

Antes de seguir este consejo, consúltelo con su proveedor de atención médica.

- ✓ **Ingiera menos grasas.**
- ✓ Mantenga un peso saludable.
- ✓ Consuma frutas, verduras y cereales.
- ✓ Haga ejercicio durante 30 minutos casi todos los días de la semana.
- ✓ No fume.
- ✓ Tome su medicamento como le indicaron.
- ✓ **No** deje de tomar su medicamento hasta que lo consulte con su proveedor de atención médica.

¿Qué alimentos tienen colesterol?

- ✓ Yemas
- ✓ Carne
- ✓ Productos lácteos (leche entera, helado, manteca, yogur y queso)

Otros alimentos que pueden elevar su colesterol:

- ✓ Alimentos de repostería
- ✓ Alimentos fritos
- ✓ Margarina/manteca en pan

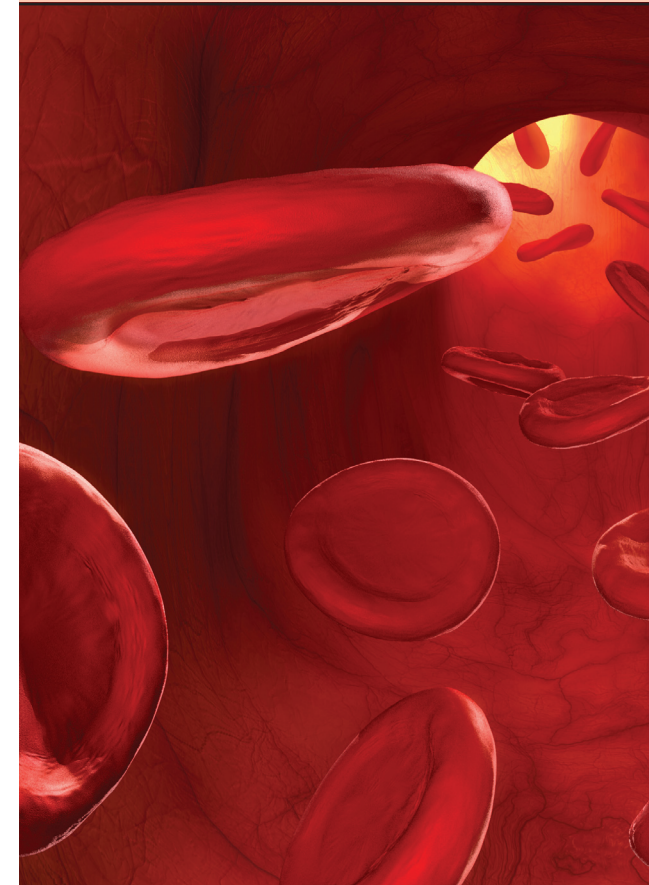
Pregúntele a su proveedor de atención médica:

- ✓ ¿Corro riesgo de tener colesterol alto?
- ✓ ¿Cómo evito el colesterol alto?
- ✓ ¿Con qué frecuencia debo controlar mi colesterol?
- ✓ ¿Cuál es un peso saludable para mí?

Escriba sus preguntas antes de ir al consultorio.

Tener colesterol alto puede ser muy dañino. La única manera de controlar su colesterol es con un análisis de sangre. Muchas personas pueden reducir su colesterol si ingieren menos grasas en sus comidas y si mantienen un peso saludable. Consulte con su proveedor de atención médica acerca de su riesgo de tener colesterol alto.

COLESTEROL



¿Cómo afecta el colesterol al cuerpo?



Cornell Scott-Hill Health Center
400-428 Columbus Ave., New Haven, CT 06519
(203) 503-3000 • HillHealthCenter.com

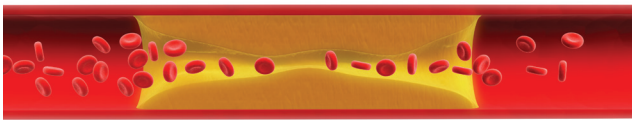
¿Qué es el colesterol?

- El colesterol es un material, parecido a la cera, que se encuentra en la sangre.
- El hígado produce colesterol para el cuerpo; sin embargo, usted también puede generar más colesterol en función de los alimentos que consume (alimentos elaborados a partir de productos de origen animal).

¿Qué sucede si tengo mucho colesterol?

- Las arterias pueden endurecerse y bloquearse.
- Esto dificulta la circulación de la sangre por el cuerpo y puede provocar un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

Arteria saludable



Arteria bloqueada por el colesterol

El colesterol alto no presenta ningún síntoma. Consulte con su proveedor de atención médica y verifique su colesterol en sangre.

¿Corro riesgo de padecer una enfermedad cardíaca?

No puede cambiar:

- Antecedentes familiares (hereditarios)
- Edad
- Raza

Puede cambiar:

- Obesidad
- Hábitos alimenticios
- No hacer ejercicio
- Fumar

El colesterol alto puede aumentar su riesgo de padecer una enfermedad cardíaca y un accidente cerebrovascular.

¿Mis niveles de colesterol son saludables?

- Un análisis de sangre le informará sobre sus niveles de colesterol en la sangre.
- El nivel de colesterol total debe ser inferior a 200.
- Debe chequear su colesterol todos los años o cuando su proveedor se lo indique.

Consulte con su proveedor de atención médica para saber cuál es su nivel total de colesterol.

¿Cuáles son los diferentes tipos de colesterol?

- Colesterol HDL o "colesterol bueno" porque transporta el colesterol adicional de vuelta al hígado.
- Colesterol LDL o "colesterol malo" porque mantiene el colesterol en el cuerpo y puede provocar una obstrucción en los vasos sanguíneos.
- Los triglicéridos son tipos de grasas que se encuentran en la sangre. Si hay mucha cantidad de triglicéridos, puede ser peligroso y provocar una enfermedad cardiovascular.