

# Mitos Comunes Sobre el Colesterol

*MITO: TODO EL COLESTEROL ES MALO PARA TÍ.*

**Hecho:** Algunos tipos de colesterol son necesarios para una buena salud. Su cuerpo necesita colesterol para producir hormonas y construir células.

*MITO: PODRÍA SENTIRLO SI TUVIERA EL COLESTEROL ALTO.*

**Hecho:** el colesterol alto generalmente no tiene signos ni síntomas. Es posible que no sepa que tiene niveles de colesterol poco saludables hasta que sea demasiado tarde, cuando tenga un ataque cardíaco o un derrame cerebral.

*MITO: NO NECESITO MEDICAMENTOS PARA EL COLESTEROL. PUEDO CONTROLAR MI COLESTEROL CON DIETA Y EJERCICIO.*

**Realidad:** aunque muchas personas pueden alcanzar buenos niveles de colesterol al elegir alimentos saludables y realizar suficiente actividad física, algunas personas también pueden necesitar medicamentos llamados estatinas para reducir sus niveles de colesterol.

**IMPORTANTE:** si toma medicamentos, también debe tener una dieta limpia y hacer ejercicio.

# Maneja tus niveles

HÁGASE LA PRUEBA CADA 4-6 AÑOS.  
¡PREGUNTE A SU MÉDICO SI TIENE ALTO RIESGO Y NECESITA REVISAR LOS NIVELES CON MÁS FRECUENCIA!

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE

EJEMPLO DE COMIDA!  
¡Pechuga de pollo sin piel con hierbas, especias y cebollas cocidas en aceite de maíz, yuca y papaya fresca!



## ¡CONSEJOS DIVERTIDOS!

- 1) ¡Evite las tortillas de harina blanca y, en su lugar, coma las de trigo integral!
- 2) Cocine con grasas saludables como canola, maíz y aceite de cártamo en lugar de manteca y mantequilla.



La investigación muestra que caminar reduce los niveles de colesterol en un 7%. ¡Empiece por intentar salir a caminar después de las comidas!



Al menos una caminata rápida de 10 minutos, 3 veces al día, 5 días a la semana

¡Clases de salsa 4 veces a la semana con videos o DVD de youtube en casa!



## & EJERCICIO

LA CLAVE PARA PREVENIR Y TRATAR LOS NIVELES ALTOS DE COLESTEROL

# COLESTEROL

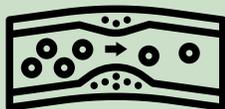
Gestionar Sus Niveles



## Números para saber

Prueba	Nivel deseable general
Colesterol total	menos de 200 mg / dL
LDL	menos de 100 mg / dL
HDL	más de 60 mg / dL
Triglicéridos	menos de 150 mg / dL

## Visión general



El hígado produce el colesterol y se encuentra en alimentos que viene de animales (carne, aves, productos lácteos enteros), también llamado colesterol dietético.

## ¿Qué significa tener "colesterol alto"?

Hay dos tipos principales de colesterol:

- Colesterol LDL = colesterol malo
- Colesterol HDL = colesterol bueno

Demasiado del tipo malo o muy poco del tipo bueno puede aumentar el riesgo de que se acumule colesterol en las paredes internas de las arterias del corazón y el cerebro.

Los depósitos gruesos y duros de colesterol pueden extender las arterias y hacerlas menos flexibles (aterosclerosis)

## Signos & Síntomas

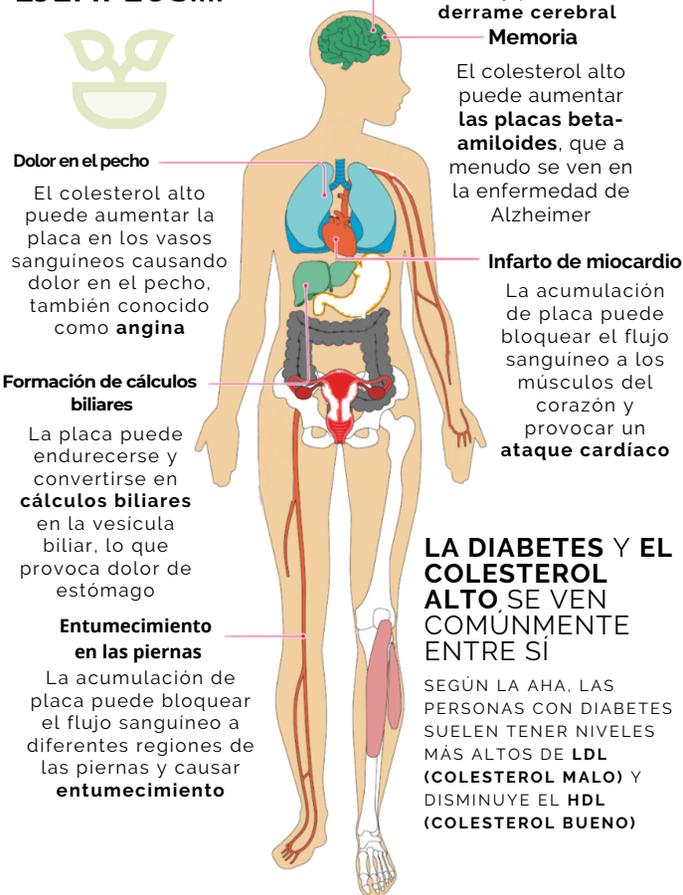


### Hay pocos o ningún síntoma específico de colesterol alto

¡La mejor manera de averiguarlo es con un análisis de sangre!

### ¿CÓMO AFECTA EL COLESTEROL A MI CUERPO?

#### AQUÍ HAY UNOS EJEMPLOS...



EL COLESTEROL ALTO AUMENTA SU RIESGO DE:

- **CARDIOPATÍA**
  - CAUSA PRINCIPAL DE MUERTE EN LOS ESTADOS UNIDOS
- **EL TRAZO**
  - QUINTA CAUSA PRINCIPAL DE MUERTE EN LOS ESTADOS UNIDOS
- **DOLOR EN EL PECHO (ANGINA)**
- **INFARTO DE MIOCARDIO**

## Causas y Factores de Riesgo

### Mala Dieta

Los alimentos con alto contenido de colesterol, grasas saturadas y grasas trans aumentan el colesterol malo. Estos incluyen carne grasa (como salchichas), carne roja, mantequilla, queso, lácteos enteros, alimentos fritos y muchos más.



### Exceso de peso y falta de ejercicio

### Diabetes

La diabetes no controlada puede aumentar su riesgo de colesterol alto. Un nivel alto de azúcar en sangre puede dañar las arterias y permitir la acumulación de colesterol malo.



### Historia familiar y edad avanzada

Si los miembros de su familia tienen el colesterol alto, es posible que corra un mayor riesgo. Además, la hipercolesterolemia familiar (HF), un trastorno genéticamente heredado que afecta a 1 de cada 200 personas, causa niveles altos de LDL que empeoran con el tiempo.

### Fumar

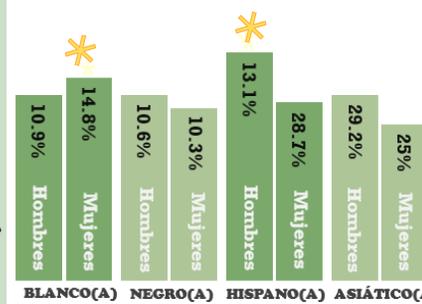


Ciertas rasas tienen un mayor riesgo de desarrollar colesterol LDL alto.

Los datos de la American Heart Association muestran que los hombres hispanos y las mujeres blancas tienden a tener niveles más altos de colesterol malo.

### Ethnicidad

#### Colesterol "Mala" y Ethnicidad



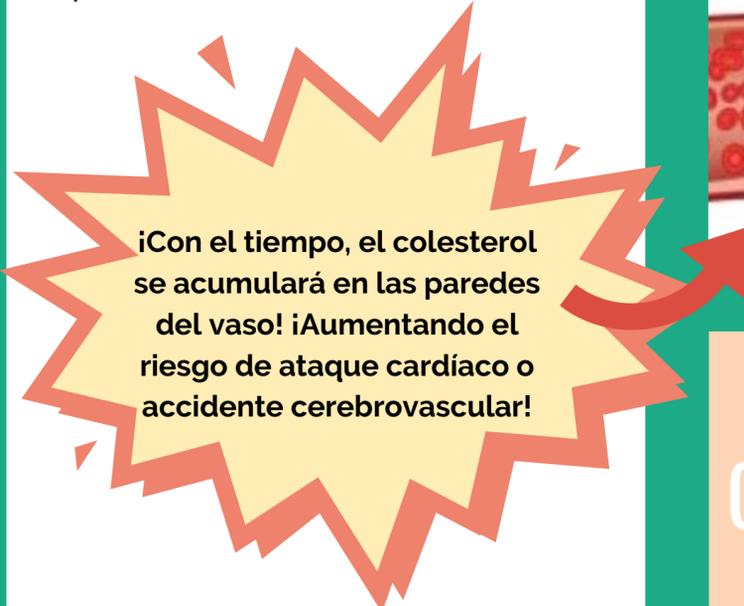
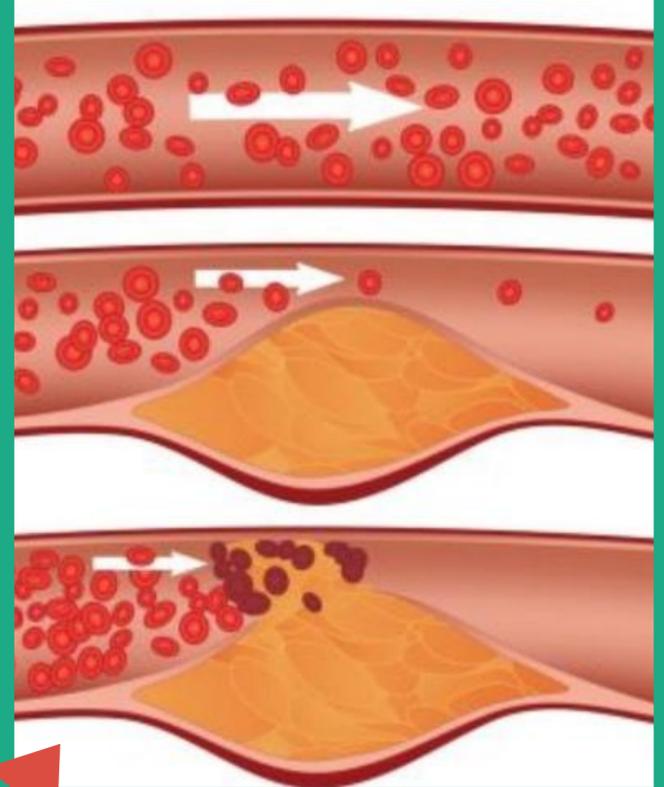
# COLESTEROL

## ¡Números para saber!

Examen	Nivel Deseable General
<b>Colesterol Total</b>	menos de 200 mg/dL
<b>LDL</b>	menos de 100 mg/dL
<b>HDL</b>	más de 60 mg/dL
<b>Triglicéridos</b>	menos de 150 mg/dL

## ¿Qué es Colesterol?

El colesterol es producido naturalmente por el hígado. Pero también consumimos colesterol en la dieta, que proviene de los alimentos que comemos (carne, aves, productos lácteos enteros).



¡Con el tiempo, el colesterol se acumulará en las paredes del vaso! ¡Aumentando el riesgo de ataque cardíaco o accidente cerebrovascular!

## Mitos Comunes Sobre el Colesterol

**Mito:** Podría sentirlo si tuviera el colesterol alto.

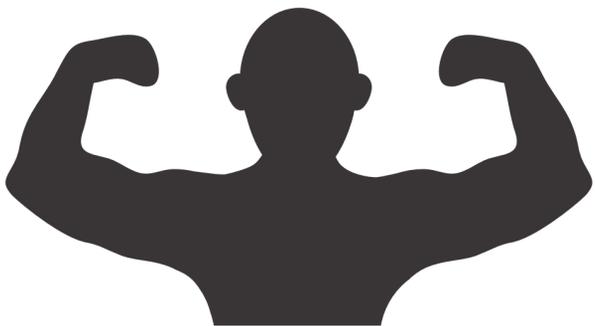
**Hecho:**

- El colesterol alto generalmente no presenta signos ni síntomas.
- ¡Puede averiguarlo haciéndose un análisis de sangre!



**Mito:** Todo el colesterol es malo para ti.

**Hecho:** ¡Su cuerpo necesita colesterol para funcionar correctamente!



## ¿Qué significa tener colesterol alto?

El **colesterol alto** es cuando tenemos demasiado colesterol LDL o no tenemos suficiente colesterol HDL.

## HDL VERSUS LDL

**LDL colesterol** = colesterol malo (provoca la acumulación de placa)

**HDL colesterol** = colesterol bueno (reduce la acumulación de placa)



## CONTROLAR EL COLESTEROL ALTO

Pregúntele a su médico si tiene un alto riesgo y necesita que le controlen los niveles con más frecuencia.

**1 ¡Ejercicio!**  
Intente caminar 10 minutos 3 veces al día, 5 días a la semana.



¡EL EJERCICIO Y UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE SON ESENCIALES PARA PREVENIR Y TRATAR LOS NIVELES ALTOS DE COLESTEROL!

**2 ¡Cocine con grasas saludables en lugar de mantequilla!**



**3 Evite las carnes rojas y los productos lácteos enteros. ¡En su lugar, coma vegetales ricos en proteínas!**



**4 ¡Elija cereales integrales ricos en fibra!**

