PRESBYTERIAN

# NIVEL ELEVADO DE COLESTEROL

## CONCEPTOS BÁSICOS

❤ Los niveles elevados de colesterol pueden causar ataques al corazón, insuficiencia renal, mala circulación y accidentes cerebrovasculares.

❤ Uno no puede saber si tiene un nivel elevado de colesterol sin un análisis de sangre.

❤ Malos hábitos alimenticios y la herencia son causas frecuentes del colesterol elevado.

❤ Existen tres formas de colesterol en la sangre: LDL, HDL y triglicéridos.

"LDL" es el "colesterol malo". Los niveles altos de este colesterol son dañinos.

"HDL" es el "colesterol bueno". Es bueno tener un nivel alto de este colesterol.

Los triglicéridos altos con frecuencia se presentan con la diabetes y la obesidad.

❤ Se recomienda tener los siguientes niveles de colesterol:

Colesterol total: menos de 200

LDL: menos de 100 (o menos de 70 en diabéticos y en algunas personas con enfermedades del corazón o de los vasos sanguíneos)

HDL: por lo menos 50

Triglicéridos: menos de 150

## CÓMO CONTROLAR EL COLESTEROL ELEVADO

❤ Limite el consumo de alimentos con alto contenido de grasa, entre ellos:

Carnes rojas con grasa y fiambres

Alimentos fritos

Alimentos preparados y comidas de preparación rápida

Salsas hechas con el jugo de la carne asada (*gravies*)

Leche entera, quesos y huevos

"Comida chatarra"

❤ Mantenga un peso saludable. Cada libra que pierda ayudará.

❤Haga más ejercicio: esto le ayudará a disminuir el nivel de colesterol "malo" y a aumentar el nivel de colesterol "bueno".

❤ Limite el consumo de alcohol, especialmente si tiene un nivel alto de triglicéridos.

❤ La medicación junto con una buena dieta puede disminuir el nivel de colesterol.

❤ La medicación para disminuir el nivel de colesterol no elimina la necesidad de seguir una dieta sana.

Con gusto responderemos a sus preguntas o conversaremos de su condición médica con otros profesionales de la salud.

Presbyterian Heart Group
201 Cedar SE, Suite 7600; Albuquerque, NM 87106
505-563-2500 ó 800-734-4278

v. 051706