

# Colesterol

## ¿Sabía usted que...?

- Las mujeres mayores de 20 años de edad deben hacerse controlar su nivel de colesterol.
- Las mujeres mayores de 55 años de edad suelen tener niveles de colesterol más elevados que los hombres.
- El colesterol elevado puede aumentar sus probabilidades de sufrir una enfermedad cardíaca.

## ¿Qué es el colesterol?

- El colesterol es una sustancia que se encuentra en la sangre y es similar a la grasa. El cuerpo produce su propio colesterol. Cuando usted ingiere alimentos que tienen alto contenido de grasa o colesterol, es posible que su colesterol en la sangre aumente.
- El colesterol puede acumularse en el interior de los vasos sanguíneos del corazón. Si se acumula demasiado colesterol, la sangre no puede fluir al corazón y esto podría causar un infarto.

## Colesterol bueno y colesterol malo

- No todo el colesterol presente en la sangre hace daño a la salud. Hay tres tipos de colesterol: la lipoproteína de alta densidad (HDL, por sus siglas en inglés) o

colesterol “bueno”, la lipoproteína de baja densidad (LDL, por sus siglas en inglés) o colesterol “malo” y los triglicéridos.

## ¿Qué puedo hacer?

- Hay algunas medidas que puede adoptar para reducir su nivel de colesterol.
- Reduzca la cantidad de alimentos con alto contenido de materia grasa, por ejemplo, carnes grasosas, comidas fritas, leche entera, quesos grasos, mantequilla, margarina, aceites, tocino y crema.
- Disminuya la cantidad de alimentos con elevado nivel de colesterol, como yemas de huevo y huevos enteros.
- Coma más frutas y verduras.
- Reduzca la cantidad de bocadillos y postres grasosos, como golosinas, galletas, rosquillas, bollos, pasteles y tartas.
- Haga ejercicio físico como mínimo 30 minutos, si es posible, todos los días.
- Si tiene exceso de peso, trate de adelgazar. Reduzca la cantidad de alimentos que ingiere. Hasta una leve pérdida de peso podría disminuir su colesterol malo, y además, ayudará a mejorar su salud en otros aspectos.



# Colesterol

- Pregunte a su médico si necesita medicamentos para reducir su nivel de colesterol. Los triglicéridos son otro tipo de grasa que está en la sangre y también pueden aumentar el riesgo de sufrir una enfermedad del corazón. Una concentración cerca del límite elevado (150-199 mg/dL) o un caso de concentración elevada (200 mg/dL o más) puede requerir tratamiento.

## ¿Cuáles son los síntomas que avisan sobre un nivel elevado de colesterol?

- La mayoría de la gente no tiene ningún síntoma.
- A veces el colesterol puede acumularse en los vasos sanguíneos del corazón y causar dolor en el pecho.

## ¿Cómo puedo saber si tengo colesterol alto?

- Consulte al médico y solicite un análisis de colesterolemia. El análisis le permitirá conocer su concentración de colesterol bueno y malo.
- El médico le informará cuál es su nivel de colesterol total.
- Su colesterol total debe ser menor de 200.

Colesterol bueno	Colesterol malo
El colesterol bueno se llama HDL	El colesterol malo se llama LDL
Ayuda a mantener las arterias sin obstrucciones	Se sedimenta y causa obstrucciones en las arterias
Protege de las enfermedades del corazón	Causa enfermedades del corazón
Nivel adecuado = 60mg/dL o más	Nivel adecuado = inferior a 100mg/dL

FDA Office of Women's Health <http://www.fda.gov/womens>

## Para obtener más información:

### Instituto Nacional de Salud del Corazón, Pulmón y Sangre (NHLBI) Centro de información

Teléfono: 301-592-8573

[www.nhlbi.nih.gov/health/infoctr/index.htm](http://www.nhlbi.nih.gov/health/infoctr/index.htm)

### Centro Nacional de Información de Salud de la Mujer

Teléfono: 1-800-994-WOMAN (1-800-994-9662)

TTY/TDD: 1-888-220-5446 (para personas con problemas auditivos)

<http://www.womenshealth.gov/faq/heart-disease.cfm>