

WHAT IS CHOLESTEROL



Cholesterol is a soft fat-like substance that your body needs. When you have too much cholesterol in your blood, it can build up on the walls of your arteries. This can lead to heart disease and stroke—the leading causes of death in the U.S.

BAD CHOLESTEROL, GOOD CHOLESTEROL AND TRIGLYCERIDES

Low-density lipoprotein (LDL) cholesterol, often called “bad cholesterol,” can build up in the inner walls of your arteries. The arteries can become clogged, and lead to reduced blood flow.

High-density lipoprotein (HDL) cholesterol, or “good cholesterol,” carries harmful cholesterol away from the arteries and helps protect you from heart attack and stroke. It’s best to have high numbers of HDL cholesterol in your blood.

Triglycerides are the most common type of fat in your body. They come from food, and your body also makes them. High levels of blood triglycerides are often found in people who have high cholesterol levels, heart problems, are overweight or have diabetes.

WARNING SIGNS

High cholesterol itself does not have symptoms. That’s why it’s important to schedule regular visits with your doctor and ask about having your cholesterol checked. Doctors can do a simple blood test.

CHOLESTEROL MANAGEMENT



DIET:

Reduce your intake of saturated and trans fats. This includes: fatty meats, whole-milk dairy products and baked goods. Increase your intake of fruits, vegetables, whole grains, low-fat dairy, nuts and fish.



WEIGHT:

Reach and maintain a healthy weight. If you are overweight or obese, losing weight can help improve your cholesterol and triglyceride levels.



PHYSICAL ACTIVITY:

Aim for at least 30 minutes of moderate-to-vigorous intensity aerobic activity 5 days a week.



MEDICINE:

If you can’t improve your cholesterol through lifestyle changes alone, ask your doctor about medicines that can help.

COMPLICATIONS

High cholesterol can increase your chance of having heart disease. If the buildup of plaque ruptures, a blood clot may form at this location or a piece may break off and travel in the bloodstream. If a blood clot blocks the blood flow to your heart, it causes a heart attack. If a blood clot blocks an artery leading to or in the brain, a stroke results.

¿QUÉ ES EL COLESTEROL?



El colesterol es una sustancia sedosa que el cuerpo necesita. Cuando tenemos demasiado colesterol en la sangre puede pegarse a las paredes de las arterias. Esto puede resultar en condiciones del corazón e infartos—las causas más comunes de muerte en los Estados Unidos.

COLESTEROL MALO, COLESTEROL BUENO Y TRIGLICÉRIDOS

Lipoproteínas de baja densidad (LDL) que se conocen como “colesterol malo,” se pueden acumular en las paredes de nuestras arterias. Las arterias se pueden tapar y resultar en un flujo bajo de sangre.

Lipoproteínas de alta densidad (HDL) que se conocen como “colesterol bueno,” saca el colesterol malo de las arterias y nos protege de los ataques al corazón y derrames cerebrales. Es recomendable tener números altos de colesterol bueno o HDL en la sangre.

Los triglicéridos son el tipo de grasa más común en el cuerpo. Los obtenemos de nuestra comida y el cuerpo también los produce. Niveles altos de triglicéridos en la sangre se encuentran en personas que tienen alto colesterol, problemas del corazón, sobrepeso, o diabetes.

SEÑALES DE RIESGO

El colesterol alto por sí solo no produce síntomas. Por eso es importante visitar al doctor regularmente y pedir un examen de sangre para conocer sus niveles de colesterol.

MANEJO Y CONTROL



DIETA:

Reduzca su consumo de grasas saturadas y grasas trans. Esto incluye: carnes altas en grasa, lácteos altos en grasa, e alimentos procesados y horneados. Incremente su consumo de frutas, verduras, granos enteros, lácteos bajos en grasa, nueces, o pescado.



ACTIVIDAD FÍSICA:

Trate de hacer por lo menos 30 minutos de actividad moderada a vigorosa por lo menos 5 días por semana.



PESO:

Mantenga un peso saludable. Si sufre de sobrepeso e obesidad, el perder de peso le puede ayudar a controlar su colesterol y triglicéridos.



MEDICINA:

Si no puede mejorar su colesterol solo con cambios de estilo de vida, pregúntele a su doctor sobre medicamentos que le pueden ayudar.

COMPLICACIONES

El colesterol alto puede aumentar su riesgo a tener enfermedades cardíacas. Si el colesterol se acumula y causa una ruptura, un coagulo se puede formar que puede entrar al sistema sanguíneo. Si un coagulo tapa el flujo de sangre al corazón, puede causar un ataque al corazón. Si el coagulo entra a una arteria que lleva sangre al cerebro, un derrame cerebral puede resultar.

