



Los valores hacen la diferencia

Los valores o mediciones del colesterol hacen una diferencia en su salud

¿Qué es el colesterol? ¿Porque debe importarme?

Existen varios tipos de colesterol. El “colesterol malo” es llamado LDL y es considerado malo porque se adhiere a las paredes de las arterias obstruyendo el flujo sanguíneo. El LDL puede convertirse en placa la cual provoca ataques al corazón y embolias. El LDL se encuentra en la grasa de la carne de res y puerco, en la piel del pollo y del pavo, las mantecas y en productos lácteos como el queso.

El colesterol “bueno” es conocido como HDL. El HDL limpia las arterias como si fuera una aspiradora protegiéndonos de enfermedades cardiovasculares. Usted puede incrementar su HDL haciendo ejercicios, consumiendo grasas “buenas” como aceite de oliva o canola, nueces y semillas. También puede tomar una copa de vino al día.

¿Qué pasa con los triglicéridos?

Los triglicéridos provienen del azúcar y el alcohol. Las sodas o refrescos, los caramelos, las comidas procesadas, los pasteles y las galletas contienen grandes cantidades de azúcar. El pan y el arroz blanco, las papas y las comidas rápidas también pueden elevar los niveles de colesterol. Tener valores altos de triglicéridos también puede causar diabetes.

¿Cómo puedo saber si tengo el colesterol alto?

A través de un sencillo examen de sangre puede enterarse de sus valores de colesterol y triglicéridos. Efectúese ese examen por lo menos una vez cada 5 años. Para efectuarse el examen:

- visite a su médico
- visite alguna tienda o farmacia donde realicen este tipo de prueba
- asista a ferias de salud o llame a un(a) trabajador(a) social de su comunidad

¿Qué sucede si ignoro esto?

- usted puede sufrir una embolia cerebral
- usted puede sufrir un infarto

¿Cómo puedo evitar el colesterol alto?

- **Consuma alimentos libres de grasas saturadas o ácidos grasos (“trans fats”).** Todas las compañías alimenticias están obligadas a informarle cuanta grasa saturada hay en cada porción. Dicha cantidad se indica debajo de las palabras Grasa Total (“Total Fat”) en la etiqueta de valores nutricionales del envase.
- **Cocine diferente.** Ase o cocine a la parrilla.
- **¡Coma más!** Coma más frutas y vegetales, granos enteros, productos elaborados con granos, guisantes, productos lácteos bajos o libres de grasa, carnes sin grasa y aves sin piel, pescado, nueces y semillas.
- **¡Si usted no hace ejercicios, comience ya.** Trate de moverse durante 30 minutos al día. ! Usted puede lograrlo si camina, juega con sus niños o ¡si baila! Realice actividades que le sean divertidas.
- **Trate de controlar su peso.** Intente mantener un Índice de Masa Corporal (IMC) por debajo de 25. Para obtener su IMC, usted puede visitar la página Web de CPC.





Valores del colesterol

(continuación)

Estos son mis valores, ¿y ahora que?

Estos números, los buenos y los malos, pueden causar confusión. Esto es lo que significan:

Colesterol total

menos de 200	¡excelente!	
200-239	límite alto	dependiendo del resto de sus factores de riesgo, el riesgo de usted sufra un ataque cardíaco es mucho mayor
200-240	¡alto!	la probabilidad de que sus arterias estén obstruidas y pueda sufrir un ataque cardíaco es muy alta.

LDL (colesterol “malo”) — Este es el colesterol “malo,” pegajoso. ¡Mantenga est valor bajo!

menos de 100	óptimo	¡usted está haciendo lo correcto, siga así!
100-129	casi óptimo	efectúe cambios sencillos y trate de ubicarse en menos de 100
130-159	límite alto	necesita cambiar sus hábitos alimenticios y hacer ejercicios
160-189	alto	converse con su doctor sobre como disminuir el riesgo para su salud
más de 190	muy alto	¡converse con su doctor lo más pronto posible!

HDL (saludable, “bueno”) — Este es el colesterol bueno, el que limpia sus arterias. ¡Entre más alto mejor!

mujeres	mantenerlo sobre 50
hombres	mantenerlo sobre 40

Triglicéridos

manténgalos por debajo de 150

