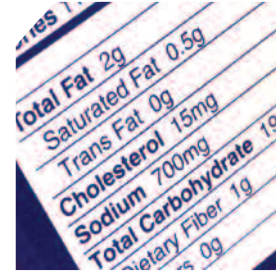


HealthyActions

Achieving Your Goals for Healthy Living



Hablemos sobre el colesterol

Las arterias **coronarias** son vasos sanguíneos que transportan sangre desde el corazón a otras áreas del organismo. El **colesterol** es una capa cerosa grasa que se encuentra en la sangre. Su organismo necesita algo de colesterol, pero produce toda la cantidad que necesita. En las enfermedades coronarias, el colesterol se acumula en las paredes de las arterias coronarias. Esto puede reducir o detener el flujo de sangre que va al corazón.

Si usted tiene colesterol alto en la sangre, tiene mayor probabilidad de sufrir una enfermedad coronaria o un ataque cardíaco o accidente cerebrovascular.¹ Las enfermedades coronarias son la principal causa de muerte en personas mayores de 65 años.² También pueden hacer más difíciles actividades como caminar.³

El colesterol alto no tiene síntomas. Usted podría no saberlo.

Al disminuir su colesterol, también reduce las posibilidades de sufrir una enfermedad cardíaca. También aumenta sus posibilidades de hacer cosas que disfruta a medida que envejece.¹

¿Qué puedo hacer para disminuir mi colesterol?

Cuando envejece, sus niveles de colesterol aumentan. Su riesgo de tener colesterol alto es incluso mayor si consume una dieta alta en grasas y colesterol. Si tiene sobrepeso o si no hace suficientes ejercicios, usted está en mayor riesgo.¹ Trabaje con su médico para encontrar maneras de disminuir su colesterol. Propóngase usted mismo objetivos.

Haga ejercicios regularmente. Trate de estar activo por 30 minutos la mayoría de los días.

Hable con su médico antes de comenzar a hacer ejercicios. Algunas formas de hacer más ejercicios incluyen salir a caminar todos los días, nadar, trabajar en el patio, bailar, jugar golf y jugar bolos.

Consuma una dieta baja en grasas.

Evite los alimentos fritos y limite la carne de cerdo y res. En cambio, coma pescado, pollo o pavo al vapor, al horno o a la parrilla. Quítele la piel al pollo y al pavo antes de comer. Reduzca la grasa de la carne antes de comerla. Use leche y queso con bajo contenido de grasas.

Evite los alimentos altos en colesterol.

El colesterol se encuentra en alimentos que provienen de animales, como yemas de huevos y vísceras. (Las claras de huevo no contienen colesterol).

Adelgace.

Sea más activo. Coma 5 a 9 porciones de frutas y verduras todos los días. Lea las etiquetas de los alimentos y controle la cantidad de alimentos que come. A continuación encontrará algunos ejemplos de tamaños de porciones: 1/2 taza de arroz o pastas; 1 porción pequeña de frutas; 3/4 de taza de jugo de frutas; 1 taza de leche; 2 onzas de queso (como del tamaño de un dominó); 2 a 3 onzas de carne, aves o pescado (como del tamaño de un mazo de cartas).⁴



Hablemos sobre el colesterol

Existen dos tipos de colesterol: el colesterol HDL y LDL. El colesterol LDL es llamado “colesterol malo”. Se puede adherir a las paredes de las arterias y producir enfermedades cardíacas. El colesterol HDL es llamado “colesterol bueno” porque lo protege de sufrir una enfermedad cardíaca.

Coma más fibras.

Coma refrigerios con frutas y verduras en lugar de papas fritas, galletas y otros alimentos con alto contenido graso. Elija panes y pastas integrales. Agregue alimentos como porotos negros o porotos a las sopas o ensaladas en lugar de carne.

Deje de fumar y limite la cantidad de alcohol que bebe.

Fumar y beber están asociados a enfermedades cardíacas.

Tome medicamentos para reducir el colesterol si su médico se los receta.

¿Cuál debe ser mi nivel de colesterol?

El nivel de colesterol en la sangre se puede medir a través de un análisis de sangre. Hable con su médico sobre cuándo debe realizarse este análisis.

Reglas generales:

- Un nivel de colesterol LDL de menos de 100 mg/dl es considerado muy bueno.
- Un nivel de colesterol LDL de 160 mg/dl o más es considerado alto.¹

Hable con su médico sobre sus objetivos de colesterol.

Referencias

1. National Cholesterol Education Program [Programa Nacional de Educación sobre el Colesterol]. “High Blood Cholesterol: What You Need to Know” [Colesterol alto en la sangre: Lo que usted debe saber (Solamente disponible en inglés)]. Disponible en: <http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/cholesterol/wyntk.pdf>
2. The Society of Geriatric Cardiology [Sociedad de Cardiología Geriátrica]. “What Older Adults Should Know About High Cholesterol” [Lo que los adultos mayores deben saber sobre el colesterol alto (Solamente disponible en inglés)]. Disponible en: http://www.sgcard.org/inner.aspx?PAGE_ID=20
3. National Academy on an Aging Society [Academia Nacional para una Sociedad que Envejece]. “Heart Disease: A Disabling Yet Preventable Condition” [Enfermedad cardíaca: Una enfermedad incapacitante pero aún evitable (Solamente disponible en inglés)]. Disponible en: <http://www.agingsociety.org/agingsociety/pdf/heart.pdf>
4. American Heart Association [Asociación Estadounidense del Corazón]. “Take Control of Portion Sizes” [Controle el tamaño de las porciones (Solamente disponible en inglés)]. Disponible en: <http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=3033905>