

HealthyActions

Achieving Your Goals for Healthy Living



Su corazón: La dieta, el ejercicio y el peso son importantes

Si disminuye su colesterol, puede mejorar su salud.

Puede disminuir su nivel de colesterol con una buena dieta y ejercicios. Y si eso no es suficiente, pregúntele a su médico sobre los medicamentos que pueden ayudarlo.

Dieta

Los alimentos son una de las principales fuentes de exceso de grasa y colesterol (capa cerosa que puede acumularse en el organismo y obstruir el flujo de la sangre) en el organismo.

Si usted ya tiene colesterol alto, su médico puede recomendarle una dieta con bajo contenido de grasa y colesterol.

En una dieta con bajo contenido de grasa y colesterol, usted debería:

Comer no más de 6 onzas, como del tamaño de un mazo de cartas, de carne magra cocida, pollo o pescado al día

Limitar la cantidad de grasa que consume: Pregúntele a su médico qué es lo adecuado para usted

Usar muy poca mantequilla, manteca o margarina sólida

Leer las etiquetas de los alimentos

Elija alimentos que no tengan grasas saturadas o que sean “descremados”, “con bajo contenido de grasas” y “sin colesterol”. En su casa, deshágase de los alimentos poco saludables y replácelos con refrigerios saludables, como tortillas al horno, pretzels, frutas y verduras, pastas, cereales, y productos lácteos semidescremados o descremados.

Ejercicio

Manténgase activo y mantenga su corazón saludable. Los ejercicios ayudan a disminuir el colesterol “malo”. Hable con su médico para ver cómo empezar a moverse más. Por ejemplo, camine tan seguido como sea posible. Use las escaleras cuando pueda. Haga los quehaceres: pase la aspiradora, corte el pasto, trabaje en el jardín, para estar más activo.

Trabaje con su médico para establecer un objetivo que pueda lograr, con cierto esfuerzo. Comience lentamente. Aumente hasta lograr su objetivo y haga del ejercicio un hábito.



Los ejercicios ayudan al corazón. Y también lo ayudan a usted a:

Perder peso (lo que disminuye el trabajo para su corazón)

Mejorar su salud general

Poder hacer actividades físicas durante más tiempo

Disminuir el riesgo de sufrir hipertensión (que puede provocar enfermedades cardíacas)



Su corazón: La dieta, el ejercicio y el peso son importantes

Si quiere estar saludable, es necesario que haga ejercicios casi todos los días. Hable con su médico para encontrar el tipo de ejercicio que es adecuado para usted. Luego, ¡ponga manos a la obra!

Peso

La dieta y los ejercicios en conjunto ayudan a controlar su peso. No debe tener sobrepeso, porque no es saludable.

Puede medir su peso con una pesa precisa.

Controle su peso con regularidad para ver si es el adecuado.

Usted tiene sobrepeso si su índice de masa corporal (IMC) es de 25 ó más. El IMC mide el peso en base a la altura.¹ Pregúntele a su médico sobre su IMC.

Si tiene sobrepeso, tiene más probabilidades de padecer hipertensión o diabetes (demasiada azúcar en la sangre). Y esas enfermedades se suman al riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.

¿Qué ocurre si los ejercicios y la dieta no dan resultado?

Cuando tiene demasiada grasa en el organismo, ésta se convierte en colesterol LDL. El HDL, o el colesterol “bueno”, ayuda a liberar algo del colesterol LDL de las arterias, para que la sangre pueda fluir mejor.

El organismo de algunas personas, debido a la forma en que digieren los alimentos o porque existen antecedentes familiares, produce demasiado LDL o colesterol “malo”. Si usted es uno de ellos, puede que la dieta y los ejercicios no ayuden lo suficiente. Pregúntele a su médico qué tan bajo debe ser su nivel de colesterol LDL.

Luego, hable con su médico sobre los medicamentos que puedan ser de ayuda para disminuir su nivel de colesterol. Su médico puede ayudarle a encontrar el medicamento adecuado para usted.

Mida su nivel de colesterol con regularidad para que pueda registrar sus niveles. Incluso puede ser necesario que su médico cambie sus medicamentos. Pero no deje de tomarlos a menos que el médico se lo indique.

Cuide su cuerpo y estará cuidando su corazón

Referencia

1. Centers for Disease Control and Prevention [Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades]. “Defining Overweight and Obesity” [“Definición de sobrepeso y obesidad” (Solamente disponible en inglés)]. Disponible en: <http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/obesity/defining.htm>. Fecha de acceso: 25 de abril de 2007.

