

Enfermedad cardíaca: Cambios en el estilo de vida para manejar el colesterol - [Heart Disease: Lifestyle Changes to Manage Cholesterol]



Tener demasiado colesterol puede obstruir los vasos sanguíneos y ocasionar problemas de salud, como un ataque al corazón o un ataque cerebral. Usted puede reducir su riesgo de ataques cardíaco y cerebral reduciendo su colesterol.

El control del colesterol es importante para la salud. Es especialmente importante si usted tiene problemas cardíacos, como la enfermedad de las arterias coronarias (CAD, por sus siglas en inglés).

Cómo manejar el colesterol con cambios en el estilo de vida

Para controlar su colesterol, es importante que haga cambios en su estilo de vida, ya sea que tome medicamentos o no. Estos cambios pueden ayudarle a controlar su colesterol.

Pregúntele a su médico sobre los Cambios terapéuticos en el estilo de vida (TLC, por sus siglas en inglés). Usted se enfocará en mantenerse activo, seguir una dieta para reducir

el colesterol (la dieta TLC) y bajar de peso si necesita hacerlo.

Mantenerse activo

Mantenerse activo puede ayudarle a aumentar su nivel de HDL (colesterol bueno) y a disminuir su colesterol LDL (colesterol malo).

Antes de iniciar una nueva actividad, hable con su médico acerca de cuánto ejercicio es seguro para usted. Comience poco a poco y vaya a un ritmo que pueda manejar. Trate de hacer al menos 2½ horas de actividad moderada a la semana. Una manera de hacerlo es estar activo 30 minutos al día, por lo menos 5 días de la semana.

Caminar es una manera fácil y económica de estar activo. Caminar con un compañero ayuda a seguir con esa rutina. Trate de utilizar un podómetro para contar sus pasos y establecer metas de caminata.

He aquí algunas otras ideas para mantenerse activo:

- Realice labores en el patio o jardinería.
- Juegue activamente con sus hijos o nietos.
- Salga a montar en bicicleta.
- Utilice las escaleras siempre que pueda.
- Nade o tome una clase de ejercicios aeróbicos acuáticos.
- Inscríbase en un gimnasio o únase a un grupo de caminata.

Sin importar lo que haga, la clave es hacer de la actividad física una parte regular y divertida de su vida. Y tan pronto como empiece a ver los resultados, estará aún más motivado para seguir haciéndolo.

Alimentación saludable

Una alimentación saludable es clave para reducir el colesterol. La alimentación saludable comienza con aprender nuevas maneras de comer, tales como agregar más frutas y verduras frescas y granos enteros, y reducir el consumo de alimentos que tienen mucha grasa, sal y azúcar. La dieta TLC se enfoca en alimentos bajos en colesterol, grasas saturadas y grasas trans. Incluye:

- Carne magra, carne de ave, pescado y frijoles (habichuelas).
- Frutas y verduras.
- Granos y cereales integrales.

Puede recurrir a un dietista para que le dé un plan de alimentación saludable.

Peso saludable

Mantenerse activo y seguir una dieta saludable pueden ayudarle a bajar de peso. Esto puede ayudarle a disminuir el colesterol.

Tendrá más éxito en llegar a un peso saludable si primero cambia su forma de pensar sobre ciertas cosas:

- No se compare con los demás. Los cuerpos sanos vienen en todas formas y tamaños.
- Preste atención a cuánta hambre tiene o qué tan lleno se siente. Cuando coma, preste atención a por qué está comiendo y cuánto está comiendo.
- Decida que va a mejorar su salud y planee exactamente lo que va a hacer para alcanzar ese objetivo.

No es fácil hacer cambios. Pero tomarse el tiempo para pensar realmente en lo que le va a motivar o inspirar le ayudará a alcanzar sus metas. Además, entre más apoyo tenga para

hacer un cambio de estilo de vida, más fácil es crear ese cambio.

Consejos para obtener apoyo

- Asóciese con alguien que también esté haciendo cambios de estilo de vida.
- Haga que los amigos y familiares se involucren.
- Únase a una clase o grupo de entrenamiento.
- Dese refuerzo positivo.

Cómo manejar el colesterol con medicamentos

Las estatinas son medicamentos que ayudan a reducir el colesterol. Estos medicamentos:

- Disminuyen la cantidad de colesterol que produce el organismo.
- Le ayudan a alcanzar sus límites ideales de colesterol, junto con los cambios en su estilo de vida.
- Pueden reducir el riesgo de tener un ataque al corazón o un ataque cerebral.

Si su LDL ideal es menor de 100, es muy probable que su médico le recete estatinas para ayudarle a alcanzar este objetivo. Si está tomando medicamentos para el colesterol elevado, asegúrese de tomarlos todos los días o como se lo indique su médico.

La mayoría de las personas no tienen efectos secundarios con las estatinas. Si tiene problemas por efectos secundarios, como dolores musculares, llame a su médico. Es posible que pueda tomar una estatina diferente o reducir la dosis.

Es importante hacer cambios de estilo de vida aun si está tomando medicamentos para su colesterol.