

## Colesterol alto - [High Cholesterol]



El colesterol es un tipo de grasa. Su cuerpo lo necesita para muchas cosas, como crear nuevas células. El colesterol se obtiene de los alimentos, y el cuerpo también lo produce.

Tener demasiado colesterol no hace que se sienta mal. Pero si el colesterol se acumula en sus arterias, puede bloquear el flujo de sangre al corazón o al cerebro y podría conducir a un ataque al corazón o un ataque cerebral.

### Conozca sus niveles de colesterol

Hay buenos y malos tipos de colesterol en su sangre. Un tipo de colesterol es el LDL, o colesterol "malo". Este debe reducirse si es alto, ya que puede obstruir las arterias y conducir a un ataque al corazón o ataque cerebral.

El otro tipo es el colesterol HDL, o colesterol "bueno". Este debe elevarse si es bajo. Un HDL alto protege contra un ataque al corazón.

Un simple análisis de sangre puede chequear su colesterol total. También puede comprobar cuánto colesterol de cada tipo tiene usted.

### ¿Es demasiado alto su colesterol total?

Es mejor si su colesterol total es inferior a 200. El colesterol que está entre 200 y 239 se considera casi alto. Su colesterol total se considera alto si es de 240 o superior.

### ¿Cuáles son sus niveles de colesterol bueno y malo?

Colesterol LDL, "malo"	Debe estar <b>debajo</b> de 100.
Colesterol HDL, "bueno"	Debe ser <b>por lo menos 40; 60 o superior</b> ayuda a reducir el riesgo de ataques cardíaco y cerebral.
Triglicéridos (otro tipo de grasa que se encuentra en su sangre)	Deben estar <b>debajo</b> de 150.

### ¿Cómo se trata el colesterol alto?

Usted y su médico podrían decidir tratar su colesterol alto sin medicamentos. Cambiar algunos de sus hábitos podría ser todo lo que necesita. Coma alimentos con bajo contenido en grasas. Sea más activo. Baje de peso si es necesario. Si fuma, deje de hacerlo. Aun si toma medicamentos, estos cambios de estilo de vida son importantes.

### Ponga atención a lo que come

Reduzca estos alimentos. Elevan más el colesterol porque contienen grasas saturadas y aceites hidrogenados, que son los peores tipos de grasas que puede comer:

- Leche entera, queso de leche entera y yogur de leche entera

- Mantequilla, margarina con grasa trans, manteca vegetal, huevos, manteca de cerdo, carnes grasas y piel de pollo
- Aceite de coco, aceite de palma y la manteca de cacao (busque estos ingredientes en la etiqueta de los alimentos)
- Los refrigerios, las galletas, las galletas saladas y los "chips" (como papas fritas) envasados
- Crema batida no láctea y crema

Si necesita ayuda para cambiar su dieta, hable con su médico. Él o ella podría remitirle con un dietista registrado, quien es un experto en alimentación saludable.

### **Sea más activo**

Trate de hacer al menos 2½ horas de actividad moderada a la semana. Caminar es una de las maneras más fáciles de estar activo.

### **Medicamentos**

Las estatinas reducen el colesterol malo. Pueden disminuir las probabilidades de un ataque al corazón o de un ataque cerebral.

Su médico puede sugerir otros medicamentos para ayudar a mejorar sus niveles de colesterol.