

APRENDIENDO A MANEJAR EL COLESTEROL



El colesterol es una sustancia grasosa que normalmente se encuentra en la sangre de todas las personas. El cuerpo produce esta sustancia a través del hígado y además se obtiene por medio de los alimentos. Una alta concentración de colesterol malo (LDL) en la sangre causa que aumente el riesgo de padecer enfermedades relacionadas con el sistema cardiovascular.

Tipos de Colesterol

LDL (Lípido de Baja Densidad) - Se le conoce como “Colesterol Malo” ya que deposita el colesterol en las paredes de los vasos sanguíneos reduciendo el espacio por donde pasa la sangre.

HDL (Lípido de Alta Densidad) - Conocido como “Colesterol Bueno” ya que ayuda a eliminar el “colesterol malo” que se pega en las paredes de los vasos sanguíneos.

Puedes reducir el riesgo de padecer de colesterol elevado siguiendo las sugerencias que se indican a continuación:

- Modifica tus hábitos alimentarios
- Ingiera alimentos nutritivos, altos en fibra, bajos en grasa saturada y colesterol
- Practica ejercicios físicos
- Consulta con tu médico

En ocasiones, la modificación de los hábitos alimentarios no resultan ser suficientes para reducir tu nivel de colesterol, por lo que tu médico podría recetarte medicamentos para ayudarte.

Es importante cumplir con las recomendaciones médicas y tomar tus medicamentos según indicados.



Para comenzar a controlar tu colesterol, necesitarás saber cuál es tu nivel apropiado.

Colesterol Total

Nivel deseable menos de 200 mg/dl

Colesterol HDL

Nivel deseable es de 40 mg/dl o más

Colesterol LDL

Nivel deseable menos de 100 mg/dl. Estos niveles pueden variar de acuerdo con el nivel de riesgo cardiovascular de cada persona. Consulta con tu médico.

Referencias:

U.S. Department of Health and Human Services,
National Heart, Lung, and Blood Institute,
National Institutes of Health

<https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/blood-cholesterol>

¡Pregúntale a tu médico si una prueba de niveles de colesterol es apropiada para ti!

Salud Completa
MCS Classicare
(HMO)