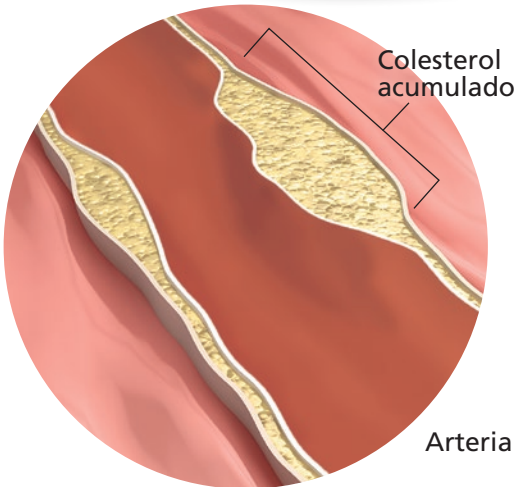


COLESTEROL: Lo que debe saber



¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una sustancia grasa que está en la sangre. Necesita algo de colesterol para estar saludable, pero demasiada cantidad puede acumularse en sus arterias y puede causarle un ataque al corazón o un ataque cerebral.

El colesterol se mide mediante un análisis de sangre. Su enfermera o su médico pueden ordenarle que se haga este análisis.

Su análisis de colesterol

Es importante que conozca sus valores de colesterol total: HDL, LDL y triglicéridos.

El **colesterol total** es la cantidad de colesterol que tiene en su sangre. Está compuesto por lo siguiente:

- HDL, el colesterol "bueno"
- LDL, el colesterol "malo"
- Triglicéridos, un tipo de grasa que hay en la sangre

Pautas sobre el colesterol

Las pautas sobre el colesterol del año 2013 recomendaron que las personas con riesgo de tener un ataque al corazón o un ataque cerebral tomaran medicamentos para bajar el colesterol.

Los medicamentos para bajar el colesterol podrían ser adecuados para usted si:

- Ha tenido un ataque al corazón, un ataque cerebral, una angioplastia o un stent, o una cirugía del corazón de derivación cardíaca debido a bloqueos en las arterias.
- Su nivel de colesterol LDL (malo) es de 190 o más alto.
- Tiene diabetes tipo 2 y tiene entre 40 y 75 años de edad.
- Tiene entre 40 y 75 años de edad y su riesgo de tener un ataque al corazón o un ataque cerebral en los próximos 10 años se encuentra por encima de cierto nivel.

En algunos casos, es posible que los medicamentos para bajar el colesterol sean adecuados para usted incluso si usted no se encuentra en ninguno de los grupos antes mencionados.

✓ Marque sus factores de riesgo

Factores de riesgo que no puede cambiar:

- Antecedentes familiares de enfermedad cardíaca temprana
- La edad: Hombre de 45 años o más, mujer de 55 años o más
- Raza afroamericana

Factores de riesgo que sí puede cambiar:

- Fumar cigarrillos o cigarrillos
- Presión arterial alta (o tomar medicamentos para la presión arterial alta)
- Diabetes o alto nivel de azúcar en la sangre
- Colesterol LDL alto
- Colesterol HDL bajo

Cuantas más casillas haya marcado arriba, mayor será su riesgo de tener un ataque al corazón o un ataque cerebral. Asegúrese de conversar sobre todos sus factores de riesgo con su enfermera o su médico para acordar un plan de estilo de vida saludable que sea adecuado para usted.

Hacer cambios en su estilo de vida puede ayudarle a mejorar todos sus factores de riesgo, incluido su nivel de colesterol.

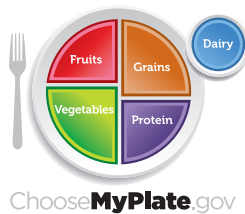
Una dieta sana, no fumar, hacer actividad física con regularidad y acercarse a un peso corporal saludable (y mantenerse en ese peso) son cosas buenas para todo el mundo, sin importar cuál sea su riesgo de tener un ataque al corazón o un ataque cerebral. Usted tiene el poder de hacer cambios para mejorar su salud.

COLESTEROL: Lo que debe saber

Su plan para comer de manera saludable

Si elige alimentos saludables, reducirá su riesgo de tener un ataque al corazón o un ataque cerebral.

- Coma al menos 5 porciones de frutas y vegetales cada día.
- Coma al menos 3 porciones de granos integrales ricos en fibra cada día. Elija alimentos como el pan integral, el arroz integral y la avena cocida.
- Coma pescado al menos 2 veces a la semana. Elija pescados grasos, como el salmón, las sardinas y la trucha.
- Coma grasas saludables:
 - Elija las grasas buenas que se encuentran en alimentos tales como los pescados grasos, los aceites vegetales, los aguacates y las nueces.
 - Limite las grasas saturadas malas que se encuentran en las carnes grasas, la leche entera, la mantequilla, las cremas heladas y el queso.
 - No coma las grasas trans que se encuentran en alimentos tales como los horneados, los snacks y la comida rápida.
- Coma legumbres, tales como frijoles, lentejas o un puñado pequeño de nueces.
- Limite las gaseosas, las bebidas deportivas, los jugos de frutas y las bebidas alcohólicas.
- Elija beber agua, leche baja en grasa o leche descremada.
- Use una libreta o alguna herramienta o aplicación en línea para hacer un seguimiento de lo que come.
- Reduzca las calorías, el tamaño de las porciones y la sal. Esto es incluso más importante si tiene sobrepeso, presión arterial alta o un nivel alto de azúcar en la sangre. El siguiente es un sitio web útil con más información sobre planes de alimentación saludables para su corazón: <http://www.choosemyplate.gov/>
- Sucede que lo que es bueno para su presión arterial también es bueno para su nivel de colesterol. Este sitio web lo dirigirá a un folleto que explica el plan de alimentación DASH y le dará menús y recetas semanales: www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/dash/new_dash.pdf
- Si elige alimentos saludables, reducirá su riesgo de tener un ataque al corazón o un ataque cerebral.



Su plan de ejercicios físicos

- Elija una actividad que le guste. Camine, ande en bicicleta, nade o baile la mayoría de los días.
- Entre en calor y estírese antes de hacer ejercicio.
- Ejercítase a un ritmo que le resulte cómodo.
- Intente hacer entre 30 y 60 minutos de actividad cada día.
- Después del ejercicio, haga movimientos más lentos y estírese.
- Use un podómetro o un registrador de actividad para medir cuánto se mueve.
- Puede dividir la sesión de ejercicios en bloques de 10 a 15 minutos cada vez.
- Recuerde que hacer aunque sea algo de actividad es mejor que no hacer ninguna.

✓ Marque lo que hará:

- Llevará su calzado deportivo en el automóvil. Irá a caminar unos 15 minutos durante su tiempo de almuerzo. Estacionará más lejos de la tienda o se bajará del autobús algunas calles antes y caminará.
- Hará ejercicios, se estirará o hará sus tareas mientras mira TV.
- Limitará el tiempo que mira TV o que está sentado frente a la computadora.
- Usará las escaleras en lugar del ascensor.
- Jugará con sus hijos o sus nietos después de la cena.

¿Qué debería saber sobre los medicamentos para el colesterol?

- Muchos estudios de investigación importantes han demostrado que los medicamentos para el colesterol llamados "estatinas" pueden marcar una gran diferencia para bajar el riesgo de tener un ataque al corazón y un ataque cerebral. Hable con su enfermera y su médico para saber si estos medicamentos podrían ser una opción adecuada para usted.
- Las estatinas son muy seguras. Solo un pequeño número de personas que las toman tienen efectos secundarios. Hable con su enfermera o su médico si tiene preguntas o preocupaciones antes de tomar una estatina.
- Para algunas personas, como aquellas que tuvieron problemas con las estatinas en el pasado, quienes toman otros medicamentos o tienen una enfermedad renal o del hígado, puede usarse otro tipo de medicamento para el colesterol, ya sea solo o en conjunto con una estatina.

Obtenga el mejor provecho de sus medicamentos

Después de entre 4 y 6 semanas de tomar medicamentos para el colesterol, su enfermera o su médico podría indicarle que se haga análisis de sangre. Esos análisis sirven para asegurarse de que los medicamentos están funcionando y son seguros para usted.