

Colesterol 101



**HEART DISEASE &
STROKE PREVENTION PROGRAM**
UTAH DEPARTMENT OF HEALTH

Por: Nancy Thacker, RN, BSN
Utah Department of Health

El colesterol es una sustancia suave y grasosa producida en el hígado y es acarreada en la sangre. Su cuerpo también lo absorbe de los alimentos que usted come. Cuando usted tiene mucho colesterol, éste se deposita en las paredes de los vasos sanguíneos y esto causa el endurecimiento y estrechamiento de los vasos.

Como una persona puede tener alto colesterol y no tener síntomas, es muy importante que se revise su colesterol cada cinco años empezando a la edad de 20. Si usted tiene diabetes u otros factores de riesgo, usted tendrá que revisarse el colesterol con más frecuencia.

Es de mucha importancia saber las tres partes de su colesterol y no solamente su “nivel de colesterol”. Estas partes incluyen: El LDL (Lipoproteína de Baja Densidad/colesterol “malo”), HDL (Lipoproteína de Alta Densidad/colesterol “bueno”) y Triglicéridos. Por lo general el LDL debe tener un

nivel de 100 mg/dl o menos; la HDL debe tener un nivel de 40 mg/dl o más; y los triglicéridos deben tener un nivel de 150 mg/dl o menos.

De acuerdo con la Asociación Americana del Corazón los niveles altos de LDL pueden aumentar su riesgo de enfermedades del corazón y derrames cerebrales. Muchas cosas pueden aumentar los niveles de LDL tales como:

- El uso de tabaco o exposición al humo de segunda mano
- Presión arterial alta
- HDL bajo
- Diabetes
- Historia Familiar
- Edad

Los niveles HDL pueden bajar por:

- Uso de tabaco o exposición a humo de segunda mano
- Aumento de Peso
- Inactividad (Falta de Actividad Física)

Los niveles de los Triglicéridos pueden aumentar por:

- Aumento de Peso
- Grasa Saturada, “trans fats”, y el colesterol en los alimentos

que usted come

- Inactividad
- Uso de tabaco o exposición a humo de segunda mano
- Tomar más de dos bebidas de alcohol al día para los hombres o una bebida al día para mujeres

Asegúrese de mantener sus números de colesterol en un nivel normal al estar conciente de su salud y seguir las recomendaciones de su médico.

Un derrame cerebral es una emergencia médica, llame de inmediato al 9-1-1 o a su número local de emergencia, en caso de ver o experimentar las señales de advertencia de un ataque cerebral. Para más información llame al 1-866-887-8765.

