

para mujeres

SÉ UNA FANÁTICA DEL CONTROL DEL COLESTEROL

Lo bueno y lo malo del colesterol

El colesterol es una sustancia parecida a la grasa que proviene de dos fuentes: la COMIDA y tu CUERPO. Solo se encuentra en alimentos de origen animal. Se propaga por el organismo a través de las lipoproteínas (LDL y HDL). El colesterol alto puede afectar la salud del corazón y el cerebro.

- » **HDL = BUENO:** la lipoproteína de alta densidad se conoce como colesterol "bueno". Ayuda a evitar que la LDL se adhiera a las paredes arteriales y reduce la acumulación de placa. Este proceso puede disminuir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas o un ataque o derrame cerebral.
- » **LDL = MALO:** la lipoproteína de baja densidad se conoce como colesterol "malo".
- » **Colesterol total:** nivel de HDL + nivel de LDL + 1/5 del nivel de triglicéridos = nivel de colesterol total.

Conoce tus cifras

Un profesional de cuidados de salud puede revisar tus niveles de colesterol con un sencillo análisis de sangre y explicarte lo que significa para tu salud. Lleva un registro de tus niveles de colesterol. Si tienes el colesterol alto, pregunta a tu médico cómo reducirlo.



SECRETOS PARA EL ÉXITO

Recuerda estos consejos que te ayudarán a mantener el rumbo para reducir el colesterol.

» COME DE FORMA INTELIGENTE

Sigue una dieta en la que se incluyan verduras, frutas, cereales integrales, frijoles, legumbres, frutos secos, proteínas de origen vegetal y proteínas magras de origen animal, como pescados y mariscos. Restringe el consumo de bebidas y alimentos azucarados, carnes rojas o procesadas, alimentos salados, carbohidratos refinados y alimentos muy procesados.

» MUÉVETE MÁS

Siéntate menos y muévete más. La actividad física ayuda a mejorar los niveles de colesterol.

» CONOCE LOS HECHOS SOBRE LAS GRASAS

Las grasas que consumes pueden afectar tus niveles de colesterol. Sustituye las grasas saturadas, como las carnes, la manteca, la crema, el queso y algunos alimentos horneados y fritos, por grasas insaturadas, como el pescado, los aceites vegetales, las nueces y los aguacates.

» NO SEAS TÓXICA

Fumar y vapear reduce el nivel de colesterol bueno (HDL). También aumenta el riesgo de que sufras enfermedades cardíacas.

» CONTINÚA CON LA MEDICACIÓN

Tu médico puede recetar estatinas u otros medicamentos para controlar los niveles de colesterol.

GO RED JUNTAS

Ayuda a otras mujeres de tu entorno a controlar su colesterol. Recuérdales a tus amigas que, si hace tiempo que no van al médico, pidan cita para controlar sus niveles de colesterol.

Obtén más información en heart.org/lifes8 (sitio web en inglés)