

Su colesterol

Buen número: corazón contento

¿Sabe usted cómo anda su nivel de colesterol? Entender esto y reducir sus niveles de colesterol puede ayudar a disminuir el riesgo que corre de enfermedades del corazón, ataque cardíaco y embolia.

He aquí lo que debe saber:

Colesterol bueno Vs colesterol malo:

El bueno, o sea, HDL –protege contra la enfermedad. Son mejores los números elevados de HDL. Su meta sería 40 o más.

El malo, o sea, LDL –se acumula en las arterias. Es mejor tener números bajos de LDL. Su meta debe ser de 100 o menos.

Para mejorar los números de su colesterol:

- Deje de fumar. Llame: 1-877-2NO-FUME para recibir ayuda.
- Haga ejercicio con regularidad (30 minutos al día, cinco días a la semana) y mantenga un peso saludable.
- Coma alimentos bajos en colesterol, en grasas saturadas, y en grasas 'trans' (estas últimas de tipo ácido graso trans, o insaturado). Procure comer menos mantequillas y aceites vegetales; más aceite de oliva y más alimentos altos en fibras.

Recuerde: proteja su corazón y su salud; vigile los niveles de su colesterol.



EDU-038

www.providence.org/healthplans

Su colesterol

Buen número: corazón contento

¿Sabe usted cómo anda su nivel de colesterol? Entender esto y reducir sus niveles de colesterol puede ayudar a disminuir el riesgo que corre de enfermedades del corazón, ataque cardíaco y embolia.

He aquí lo que debe saber:

Colesterol bueno Vs colesterol malo:

El bueno, o sea, HDL –protege contra la enfermedad. Son mejores los números elevados de HDL. Su meta sería 40 o más.

El malo, o sea, LDL –se acumula en las arterias. Es mejor tener números bajos de LDL. Su meta debe ser de 100 o menos.

Para mejorar los números de su colesterol:

- Deje de fumar. Llame: 1-877-2NO-FUME para recibir ayuda.
- Haga ejercicio con regularidad (30 minutos al día, cinco días a la semana) y mantenga un peso saludable.
- Coma alimentos bajos en colesterol, en grasas saturadas, y en grasas 'trans' (estas últimas de tipo ácido graso trans, o insaturado). Procure comer menos mantequillas y aceites vegetales; más aceite de oliva y más alimentos altos en fibras.

Recuerde: proteja su corazón y su salud; vigile los niveles de su colesterol.



EDU-038

www.providence.org/healthplans