

## Entendiendo el Colesterol Alto

El colesterol es una hormona que se produce naturalmente en su cuerpo y se genera en su hígado. El nivel de colesterol en la sangre es influenciado por su dieta. Los alimentos altos en grasas saturadas y el colesterol aumentan el nivel de colesterol en la sangre.

El exceso de colesterol puede tapar sus vasos sanguíneos y se conoce como placa. Con el tiempo esta acumulación puede reducir los vasos y se conoce como "endurecimiento de las arterias". El flujo de sangre se hace más lento, y esto puede causar enfermedades del corazón. Si una pieza de la placa se desprende y se queda atrapada en una arteria que alimenta el cerebro es lo que se conoce como un derrame cerebral. Si un coágulo bloquea una arteria que irriga el corazón es un ataque al corazón.

El colesterol alto es un factor de riesgo para enfermedades del corazón, es la causa número uno de muerte en los Estados Unidos. Cada año, más de un millón de estadounidenses tienen ataques al corazón y alrededor de medio millón de personas mueren por enfermedades del corazón.

### ¿Cómo puedo reducir mi nivel de colesterol?

- Reducir la cantidad de grasa saturada y colesterol en su dieta.
  - Lea las etiquetas de los alimentos procesados y anote la cantidad de grasas saturadas y colesterol enlistado en el producto, elija sabiamente.
  - Límitese en consumir grasas saturadas y aceites, tales como manteca de puerco, la grasa del tocino, aceite de palma y aceite de coco. Evite las grasas trans o aceites vegetales parcialmente hidrogenados.
  - Limite las carnes grasosas como el tocino, salchichas, bisteces, costillas, carne molida, salchichones, corned beef (carne en conserva), pastrami, carnes procesadas, como mortadela y las vísceras como el hígado y los riñones.
  - Limite las yemas de huevo.
  - Limite los productos lácteos que contengan más de un 1% de grasa de leche. Esto incluye la crema, la mayoría de los quesos, crema batida y cremas no lácteas.
  - Evite las comidas rápidas como hamburguesas, papas fritas, pollo frito y los tacos.
-

## **Alimentos saludables para el corazón que puede incluir en su dieta:**

- Aceites vegetales tales como aceite de oliva o canola.
- Pollo o pavo sin pellejo, carne sin gordo, ternera, puerco, cordero y pescado.
- Platos principales sin carne como frijoles, chicharos, pasta o arroz.

## **Logre su peso ideal.**

El exceso de peso puede aumentar su nivel de colesterol. La reducción de su peso puede ayudar a reducir su nivel de colesterol.

## **Aumente su actividad física.**

La actividad física le ayudará a bajar los niveles de colesterol y a reducir el riesgo de enfermedades del corazón.

*Información adaptada del website del Instituto Nacional de la Salud.*

*Para obtener más información, visite:*

*La Asociación Americana del Corazón **[www.heart.org](http://www.heart.org)***

---