

Colesterol alto

Lo que debe saber



Los niveles altos de colesterol pueden crear depósitos grasos que impiden que la sangre fluya libremente a través de los vasos sanguíneos. Hay medidas que puede tomar para mejorar su colesterol.

No todo el colesterol es malo

El colesterol en la sangre es esencial para una buena salud. Su cuerpo lo necesita para realizar trabajos importantes, como la fabricación de hormonas y la digestión de alimentos grasos. El colesterol viaja a través de la sangre uniéndose a proteínas llamadas lipoproteínas. Hay dos tipos de colesterol:

- Lipoproteína de baja densidad (LDL) - "Mala": aporta colesterol al organismo y se acumula en las paredes de las arterias, endureciéndolas y estrechándolas.
- Lipoproteína de alta densidad (HDL) - "Buena": recoge el exceso de colesterol y lo devuelve al hígado.

Los niveles elevados de LDL, o colesterol "malo", pueden perjudicar la salud y aumentar el riesgo de cardiopatías y accidentes cerebrovasculares, mientras que el HDL, o colesterol "bueno", reduce el riesgo.

Prevenir el colesterol alto

- ✓ Coma una dieta baja en sal que sea alta en frutas, verduras y granos integrales.
- ✓ Limite las grasas animales y use grasas buenas con moderación.
- ✓ Mantenga un peso saludable o pierda peso si se le recomienda.
- ✓ Dejar de fumar
- ✓ Haga ejercicio la mayoría de los días de la semana durante al menos 30 minutos.
- ✓ Beba alcohol con moderación, si es que lo hace.

Niveles óptimos de colesterol* Medido en mg/dl de sangre

Colesterol total	Alrededor de 150
Colesterol LDL	Alrededor de 100
Colesterol HDL	Al menos 40 en hombres y 50 en mujeres

La Asociación Americana del Corazón (American Heart Association, AHA) brinda estas pautas, que no pretenden sustituir el consejo proporcionado por un médico o un profesional de atención médica con licencia.

Visite accessrga.com para iniciar sesión en su cuenta de miembro o, si tiene alguna pregunta, comuníquese con nosotros llamando al número de Atención al Cliente que figura en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro.