

*Si mi nivel de colesterol es alto,
¿qué puedo hacer para ayudar
a bajarlo?*

- Siga una dieta con bajo contenido de grasa y alto contenido de fibra. Agregue más frutas y verduras a sus comidas.
- Lea las etiquetas de los alimentos para evitar aquéllos con alto contenido de grasa, sal y azúcar.
- Manténgase activo. Haga ejercicios durante al menos 30 minutos por día, tres veces a la semana como mínimo. Consulte a su médico para asegurarse de que su plan de ejercicios sea adecuado para usted.
- Deje de fumar.
- Si necesita tomar medicamentos para controlar el colesterol, siga los consejos de su médico.



*Para obtener más información
sobre educación para la salud*

Si es afiliado a CalViva Health Medi-Cal:
Para obtener más información, llame al
1-800-804-6074
(TTY/TDD: 1-800-431-0964).

www.CalVivaHealth.org

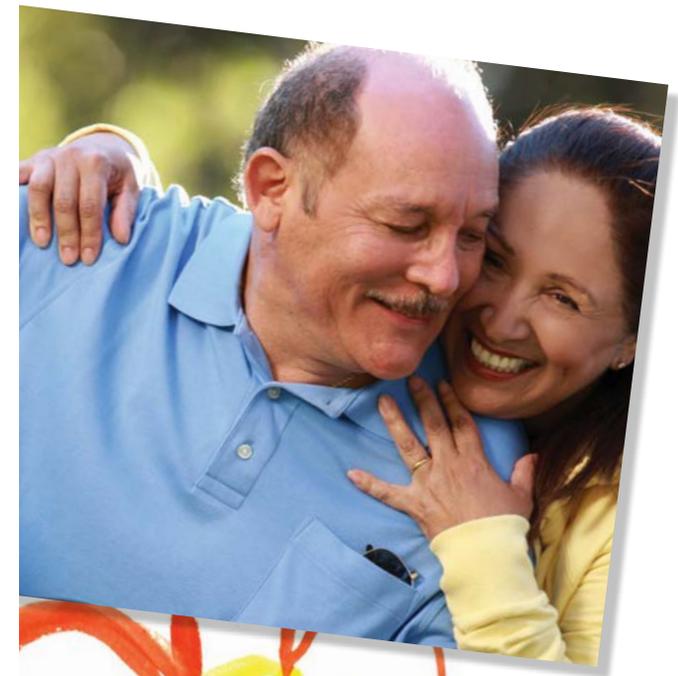
Esta información no debe sustituir la atención médica profesional.
Siga siempre las instrucciones de su proveedor de cuidado de la salud.
Los programas y servicios están sujetos a cambios.

BRO003139SO00 (7/15)

El Colesterol

Importa

Lo que debe saber



¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una sustancia parecida a la grasa que produce su cuerpo y que es importante para muchas funciones corporales. Aproximadamente el 75 por ciento del colesterol es producido por el hígado. El otro 25 por ciento proviene de los alimentos que usted come.

¿Por qué importa el colesterol?

Demasiado colesterol puede hacer que sus vasos sanguíneos actúen como tuberías obstruidas. El colesterol en exceso endurece las paredes internas de los vasos sanguíneos que suministran sangre al corazón. Con el tiempo, los vasos sanguíneos obstruidos pueden bloquear el flujo de sangre que va al corazón. Esto puede producir un ataque cardíaco, un derrame cerebral o incluso la muerte.

¿Cómo puedo controlar mi nivel de colesterol?

Una prueba de colesterol mide la cantidad de colesterol que usted tiene en la sangre en cualquier momento. Para controlarlo, se le extrae una muestra de sangre del brazo o del dedo. El mejor momento para realizar la prueba es por la mañana, luego de no haber comido durante un lapso de 10 a 12 horas.

¿Cuáles son los diferentes tipos de colesterol?

Hay dos tipos de colesterol: el LDL o colesterol “malo” y el HDL o colesterol “bueno”.

Si no tiene antecedentes de problemas cardíacos, los siguientes resultados de las pruebas pueden indicarle si se encuentra en riesgo de padecer una enfermedad cardíaca.

LDL: El colesterol malo

mg/dL	Nivel
Menor de 100	Seguro
100-159	En riesgo
160 y más	Alto riesgo

HDL: El colesterol bueno

mg/dL	Nivel
Menor de 40	Alto riesgo
40-60	En riesgo
60 y más	Seguro

Triglicéridos: grasa transportada en la sangre

mg/dL	Nivel
Menor de 150	Seguro
150-200	En riesgo
200 y más	Alto riesgo

Colesterol total: mediciones de HDL, LDL y otras grasas

mg/dL	Nivel
Menor de 200	Seguro
200-239	En riesgo
240 y más	Alto riesgo



Más allá de cuál sea su nivel, es una buena idea hablar con su médico. Juntos pueden asegurarse de que usted está haciendo lo correcto para mantenerse saludable.