



American Heart Association®
Life's Simple 7®

CÓMO CONTROLAR EL COLESTEROL

1 COMPRENDE LOS NIVELES DE COLESTEROL

El colesterol es una sustancia similar a la grasa que procede de dos fuentes: **ALIMENTOS** y **EL PROPIO ORGANISMO**. Se encuentra únicamente en alimentos de origen animal. Las lipoproteínas (LDL y HDL) lo transportan por el organismo.



HDL = BUENO

Lipoproteínas de alta densidad que se conoce como **colesterol "bueno"**.



LDL = MALO

Lipoproteínas de baja densidad que se conoce como **colesterol "malo"**.

El HDL evita que el LDL se adhiera a las paredes arteriales y reduce la formación de placas de ateroma. Este proceso puede reducir el riesgo de cardiopatía y accidente cerebrovascular. heart.org/Atherosclerosis

TRIGLICÉRIDOS:

Las grasas más comunes del organismo.

COLESTEROL TOTAL:

HDL + LDL + 1/5 de la concentración de triglicéridos = **colesterol total**.

2 SIGUE LOS VALORES



Los profesionales de la salud pueden medir el colesterol y ayudarte a comprender el significado de los diferentes valores.



Realiza un seguimiento periódico de los valores de colesterol y toma medidas para reducir el colesterol alto.

3 CONSEJOS



COME DE FORMA INTELIGENTE

Come verduras, frutas, cereales integrales, alubias, legumbres, frutos secos, proteínas de origen vegetal, proteínas agridas de origen animal y pescado. Restringe las bebidas y los alimentos azucarados, las carnes grasas o procesadas, los productos lácteos enteros, los huevos y los aceites tropicales. heart.org/EatSmart



MUÉVETE MÁS

La actividad física ayuda a reducir el colesterol. heart.org/MoveMore



CONOCE LAS GRASAS

Las grasas que ingieres pueden afectar tus niveles de colesterol. Sustituye las grasas saturadas por grasas no saturadas. heart.org/Fats



NO FUMES

El tabaco reduce los niveles de colesterol HDL bueno y aumenta el riesgo de cardiopatía. heart.org/Tobacco



TOMA LOS MEDICAMENTOS PRESCRITOS

Puede que el médico te recete estatinas u otros medicamentos para regular el colesterol.

MÁS INFORMACIÓN EN HEART.ORG/MYLIFECHECK Y HEART.ORG/CHOLESTEROL

© Derechos de autor 2021 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado. Se permite la citación previa solicitud. 4/21 D517376

Patrocinado localmente por

