



EXCLUSIVO DE INTERNET

Consejos para reducir su colesterol

El colesterol es una sustancia blanda y grasosa producida en su hígado y que también se encuentra en algunos alimentos. Aunque su cuerpo necesita colesterol, demasiado colesterol puede conllevar a serios problemas como lo son las enfermedades del corazón. Las enfermedades del corazón son la primera causa de muerte tanto en hombres como en mujeres en los Estados Unidos.

El exceso de colesterol se adhiere a las paredes de sus arterias. Sus arterias se estrechan, disminuyendo o bloqueando la sangre y el oxígeno que trata de fluir hacia su corazón. Esto lleva a un incremento del riesgo del ataque cardíaco. La sangre y el oxígeno que no pueden llegar a su cerebro también incrementan sus riesgos de apoplejía.

Pida que le chequeen su colesterol

El colesterol alto no causa síntomas, por eso muchas personas no saben que sus niveles están demasiado altos hasta que ya es muy tarde. Es importante para los adultos que se les chequee su colesterol al menos una vez cada 5 años.

Una prueba de sangre llamada perfil de lipoproteína le informa sobre sus niveles de colesterol total, el colesterol de lipoproteína de baja densidad (LDL, por sus siglas en inglés), el colesterol de lipoproteína de alta densidad (HDL, por sus siglas en inglés) y sobre los triglicéridos. El colesterol LDL se conoce como el "colesterol malo" porque es la mayor fuente de adherencia y bloqueo en las arterias, mientras al colesterol HDL se le llama el "colesterol bueno" porque ayuda a eliminar el colesterol extra de su cuerpo. Los triglicéridos son un tipo de grasa en la sangre.

Su enfermera de práctica avanzada será capaz de analizar sus pruebas de sangre y de informarle si sus niveles de colesterol están demasiado altos. Los cambios en el estilo de vida, junto con la posible adición de un medicamento recetado, pueden ayudarle a reducir sus niveles de colesterol.

Los factores de riesgo

Unos cuantos factores pueden conllevar a altos niveles de colesterol en su cuerpo. Usted no puede controlar algunos de esos factores. Por ejemplo, el colesterol alto puede ser hereditario, lo que significa que genéticamente se hereda de generación en generación.

La edad y el sexo también pueden jugar un papel en los niveles altos de colesterol. En la medida en que los hombres y mujeres envejecen, sus niveles de colesterol se elevan. Además, los niveles de colesterol LDL de las mujeres tienden a incrementarse después de la menopausia.

Los factores de riesgo que usted puede controlar incluyen los siguientes:

- La dieta: La ingestión de altas cantidades de colesterol y las grasas saturadas y trans en los alimentos elevan sus niveles de colesterol.

- El peso: El estar sobrepeso u obeso tiende a incrementar sus niveles de colesterol.
- La actividad física: Una falta de actividad física puede disminuir su nivel de colesterol HDL.
- El fumar: Este hábito daña las paredes de los vasos sanguíneos, haciéndolos más propensos a acumular depósitos grasientos. Además, el fumar baja el nivel de colesterol HDL en el cuerpo.

Cambios en el estilo de vida

El mantener una dieta saludable le puede ayudar a bajar su colesterol. Es importante comer menos grasas saturadas, grasas trans y colesterol. Lea las etiquetas de los alimentos para que sepa cuánta grasa y colesterol usted está consumiendo.

Los siguientes son algunos cambios saludables que usted puede hacer:

- Coma alimentos con fibras solubles, como los frijoles, avena y cereales de grano integral, los que lo pueden ayudar a reducir su nivel de colesterol total.
- Coma pescado, como salmón, macarela o arenque, los que contienen grandes cantidades de ácidos grasos omega-3, una grasa no saturada que puede reducir su nivel de triglicéridos.
- Pruebe sustitutos saludables, tales como leche baja en grasas o leche descremada en lugar de leche entera; las claras de los huevos o sustitutos de huevos en lugar de huevos; y frijoles, guisantes, lentejas o tofu de soya como sustitutos de la carne.
- Limite la cantidad de alcohol que ingiere, ya que aún un consumo moderado puede elevar sus niveles de colesterol HDL.
- Use productos alimenticios con extensión, como los de margarina o jugo de naranja, que contienen esteroides añadidos de plantas o ésteres de plantas, que pueden reducir el colesterol.

Los ejercicios y el bajar de peso son parte de un estilo de vida saludable. El añadir actividad física por 30 minutos al día en la mayoría de los días de la semana puede ayudar a elevar el colesterol HDL y reducir el colesterol LDL. Gradualmente, establezca el tiempo y frecuencia de sus ejercicios. Y si fuma, déjelo ahora. Si no fuma, no comience.

Tratamiento medicamentoso

Su enfermera de práctica avanzada la puede recetar un medicamento reductor del colesterol que lo ayude a mantener sus niveles adecuados. Estos medicamentos controlan el colesterol alto en sangre pero no son una cura, así que usted debe seguir tomando los medicamentos para mantener su colesterol en un rango saludable.



Notas

La intención de este folleto es para explicar y servir como recordatorio de una condición médica. El folleto es una guía general solamente. Si tiene preguntas específicas, asegúrese de discutir las con su médico o profesional de salud. El folleto puede ser reproducido para distribución a pacientes.