Prevention Matters

For Appointments and Referrals Call
Office of Women's Health
1-800-793-8090
www.PreventionMatters.org

County of Los Angeles Public Health

El colesterol y las enfermedades del corazón

¿Qué es el colesterol?

El colesterol juega un papel en su riesgo para las enfermedades del corazón. Cuanto más alto es su colesterol, mayor es su riesgo. El colesterol es una sustancia blanda y cerosa que está involucrada en la función celular normal. Generalmente, el hígado produce todo el colesterol que su cuerpo necesita para funcionar. Nosotras añadimos colesterol a nuestro cuerpo con la dieta. Las carnes, los huevos y los productos lácteos son fuentes comunes del colesterol que ingerimos. Incluso si su colesterol no es alto, siempre es beneficioso controlar lo que come, mantener una dieta saludable y hacerse su examen del colesterol cada algunos años. Hay dos tipos principales de colesterol: LDL y HDL. El colesterol total es la combinación del LDL, el HDL y los triglicéridos.

¿Qué es el LDL?

El LDL o lipoproteína de baja densidad, es la clase '**mala**' de colesterol. Demasiado colesterol de este tipo en la sangre puede causar una acumulación de placa en el interior de las paredes de las arterias, dificultando que la sangre circule por las mismas. Un buen valor de LDL es menor de 100.

¿Qué es el HDL?

El HDL o lipoproteína de alta densidad, es el colesterol '**bueno**'. Este tipo de colesterol ayuda a evitar la acumulación de placa en las arterias, porque transporta el colesterol fuera de las arterias, hacia el hígado, y fuera del cuerpo. Un buen valor de HDL es mayor o igual a 60.

¿Qué son los triglicéridos?

Los triglicéridos son la grasa en la sangre que proviene de los depósitos de grasa del cuerpo o de la comida. Se puede tener altas concentraciones de triglicéridos por consumir demasiada azúcar, alcohol o grasas, y por estar excedida de peso o ser diabética.

Las maneras en que puede mejorar su colesterol incluyen:

- Coma alimentos vegetales (frutas, verduras y granos).
- Coma alimentos bajos en grasas saturadas y colesterol.
- Adelgace si está excedida de peso y deje de fumar si fuma.
- Haga alguna actividad física en forma regular, como caminar 30 minutos por día.
- Hable con su médico para ver si necesita un medicamento para reducir el colesterol.

Medicamentos

A algunas personas se les recomiendan medicamentos para ayudarles a mejorar sus concentraciones de colesterol. Siempre es importante hacer cambios positivos en el estilo de vida y tomar los medicamentos.

¡Esté activa, coma saludablemente, deje de fumar, hágase sus exámenes!

Este recurso fue desarrollado con fines educativos por la Oficina de Salud de la Mujer del Departamento de Servicios de Salud del Condado de Los Angeles. No sustituye las instrucciones de su proveedor de la salud. Hable con su médico sobre los riesgos y los beneficios de los tratamientos.