¿Cómo están sus niveles de colesterol?

Corazones sanos, hogares saludables



Lea otros folletos de la serie Corazones sanos, hogares saludables:

- ¿Está usted en riesgo de enfermarse del corazón?
- Necesita bajar de peso?
- Cuide su vida: Controle su presión arterial alta
- Proteja su corazón contra la diabetes
- Goce de la vida sin el cigarrillo

Sitio web:

www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp_package.htm

Para más información

El Centro de Información del NHLBI es un servicio del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre, agencia de l os Institutos Nacionales de Salud. El Centro proporciona información a los profesionales de la salud, los pacientes y al público en general sobre los tratamientos, el diagnóstico y la prevención de enfermedades del corazón, los pulmones y la sangre. Si desea saber los precios y la disponibilidad de las publicaciones, por favor comuníquese con el Centro de Información.

Centro de Información del NHLBI

P.O. Box 30105

Bethesda, MD 20824-0105 Teléfono: 301-592-8573 TTY: 240-629-3255

Fax: 301-592-8563

E-mail: nhlbiinfo@rover.nhlbi.nih.gov

También puede acceder a publicaciones selectas en el sitio web del NHLBI www.nhlbi.nih.gov.

¿Cómo están sus niveles de colesterol?

Corazones sanos, hogares saludables





U.S. Department of Health and Human ServicesNational Institutes of Health

NIH Publicación No. 08-6353 Junio del 2008







¿Sabía usted que el colesterol alto en la sangre es un problema serio para la población latina?

- Alrededor de uno de cada cinco latinos tiene un nivel alto de colesterol en la sangre.
- Solamente la mitad de ellos sabe que tiene el colesterol alto.
- Los latinos no suelen medirse el colesterol en la sangre.



Isabel Gómez le enseñará cómo ella y su familia bajaron sus niveles de colesterol.

Isabel: "Mi colesterol LDL está alto y necesito bajarlo".



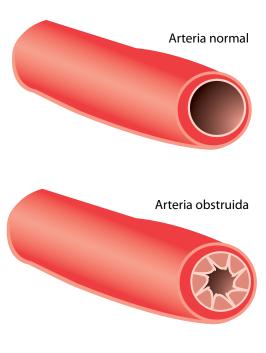
¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una sustancia blanda como la cera, que se encuentra en nuestro cuerpo.

¿Por qué es dañino para el corazón tener un nivel alto de colesterol?

Su cuerpo hace todo el colesterol que usted necesita para mantenerse sano. Cuando usted come alimentos con un alto contenido de grasa saturada, grasa *trans* y colesterol, su cuerpo puede producir más colesterol del que necesita.

Con el tiempo, este colesterol adicional puede obstruir sus arterias. Esto aumentará su riesgo de tener un ataque al corazón o al cerebro.



¿Qué son el colesterol bueno y el colesterol malo?

El HDL es el "colesterol bueno". Éste ayuda a limpiar la grasa y el colesterol de sus vasos sanguíneos. La "H" en HDL es para "héroe" ya que a nuestra salud viene a salvar. Mientras más alto el nivel HDL, ¡mejor!

El **LDL** es el "colesterol malo". Lleva el colesterol a los vasos sanguíneos tapándolos como el sedimento en una tubería. La "**L**" en **L**DL es para "ladrón", ya que nuestra salud viene a robar. Mientras más bajo el nivel de LDL, ¡mejor!



Isabel: "Yo no sabía que mi LDL estaba alto. Por eso me aseguré que mi esposo, Mario, también se mida su colesterol".

Mídase los niveles de colesterol.

El examen de sangre para medirse los niveles de colesterol se llama perfil de lípidos. Su doctor

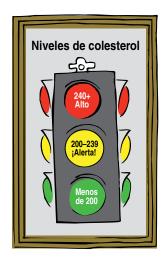
puede hacerle este examen en el consultorio. Si es mayor de 20 años, hágase este examen por lo menos cada 5 años. El doctor le medirá el colesterol más seguido si usted tiene los niveles altos.



Conozca el significado de los niveles de colesterol:

Colesterol total

- Menos de 200 mg/dL: Ideal. ¡Bien hecho!
- 200 a 239 mg/dL:
 Moderadamente alto.
 ¡Esté alerto!
- 240 mg/dL o más: Alto. ¡Peligro!



LDL (colesterol malo)

- ¡Manténgalo bajo!
- Lo deseable es menos de 100 mg/dL.

HDL (colesterol bueno)

- Mientras más alto, ¡mejor!
- Manténgalo en 40 mg/dL o más.



La familia Gómez sigue un plan para mantener el colesterol a un nivel normal

1. Comen alimentos con bajo contenido de grasa saturada, grasa *trans* y colesterol.



Mario: "Isabel y yo hemos perdido peso y nuestros niveles de colesterol han bajando a niveles normales. Nos sentimos mucho mejor y nuestros hijos están comiendo saludable también".

Cuidado con el dúo dañino: la grasa saturada y la grasa trans.



La grasa saturada y la grasa *trans* son los tipos de grasa que más aumentan los niveles de colesterol en la sangre. Manténgalos alejados. Sepa donde se esconden. Lea la etiqueta de los alimentos.

La grasa saturada se encuentra en productos animales con alto contenido de grasa como la carne, el queso, la leche y la mantequilla.

La grasa trans se encuentra en productos como la manteca vegetal, margarina en barra, comidas fritas y productos horneados como galletas dulces y saladas, pasteles, repostería.

Comience a comer alimentos saludables para el corazón. Haga cambios poco a poco.

Coma **más** de estos alimentos:

Leche, queso o yogur descremados



- Cortes de carne con poca grasa
- Frutas, vegetales y granos integrales
 - S
- Pescado*
- Pavo o pollo sin pellejo
- Frijoles (habichuelas) y lentejas
- Tortillas de maíz en vez de tortillas de harina



Coma **menos** de estos alimentos:

- Leche regular, queso y helado con alto contenido de grasa
- Cortes de carne con mucha grasa como las costillas y chicharrones
- Comidas fritas
- Chorizo, salchichas y mortadela

- Hígado, riñones, sesos y otras vísceras
- Yemas de huevo. No coma más de cuatro yemas por semana.
- Mantequilla y margarina en barra
- Manteca de cerdo, aceite de coco o de palma

^{*}Las mujeres embarazadas o que estén dando pecho a su bebé deben preguntar a su doctor o proveedor de la salud qué tipo de pescado pueden comer que sea bajo en mercurio. El mercurio puede hacerle daño a su bebé.

Lea la etiqueta para escoger los alimentos con bajo contenido de grasa saturada, grasa *trans* y colesterol.

Compare las etiquetas de un *English muffin* (mollete) y de una dona.

¿Cuál elegiría usted? _____

English Muffin (mollete)

	Nutrition Facts						
	Serving Size 1 muffin (57g) Servings Per Container 6						
	Amount Per Serving						
	Calories 120 Calories from Fat 10						
	% Daily Value*						
	Total Fat 1g 2%						
	Saturated Fat 0g 0%						
	Trans Fat 0g						
	Cholesterol 0mg 0%						
	Sodium 290mg 12 %						
	Total Carbohydrate 25g 8%						
	Dietary Fiber 1g 4%						
	Sugars 4g						
	Protein 4g						
	Vitamin A 0% • Vitamin C 0%						
	Calcium 15% • Iron 8%						
	Calcium 13% 1001 6%						

Dona

	Nutrition Facts					
	Serving Size 1 doughnut (85g) Servings 1					
	Amount Per Serving Calories 300 Calories from Fat 140					
	% Daily Value*					
	Total Fat 16g 24%					
/	Saturated Fat 4g 20%					
	Trans Fat 5g					
	Cholesterol 5mg 2%					
	Sodium 130mg 5%					
	Total Carbohydrate 38g 13%					
	Dietary Fiber 0g 0%					
	Sugars 22g					
	Protein 3g					
	Vitamin A 0% · Vitamin C 2%					
	Calcium 8% • Iron 8%					

Respuesta: El mollete es la mejor opción. La dona tiene un contenido alto de grasa saturada, grasa trans y colesterol.

- 2. Haga de 30 a 60 minutos de actividad física moderada todos los días.
- 3. Mantenga un peso saludable. Baje de peso si tiene sobrepeso.



¿Qué son los triglicéridos?

Los triglicéridos son otro tipo de grasa en la sangre. Si su nivel de triglicéridos es alto, tiene un mayor riesgo de enfermarse del corazón.

Un nivel saludable de triglicéridos es menos de 150 mg/dL.



Mario: "El doctor me dijo que mi nivel de triglicéridos es de 300 mg/dL. Esto es el doble de lo normal. Por eso ahora como menos dulces y postres. Además tomo menos bebidas alcohólicas y sodas regulares".

Siga estos pasos para controlar su nivel de triglicéridos:

- Controle su peso.
- Haga actividad física.
- Deje de fumar.
- Consuma menos alimentos y bebidas con mucha azúcar.
- Tome menos bebidas alcohólicas.





El síndrome metabólico es un grupo de factores que aumentan la probabilidad de tener un ataque al corazón o al cerebro. También aumenta el riesgo de tener diabetes.



Mario: "Yo tengo el síndrome metabólico. Son cinco los factores que se unen y causan daño al corazón. Basta tener tres de los cinco factores para tener el síndrome metabólico. Yo sigo los consejos del doctor para controlarlos".



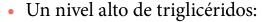
¿Tiene usted el síndrome metabólico?

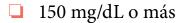
Si tiene por lo menos tres de estos factores quiere decir que usted tiene el síndrome metabólico.



Marque los factores que usted tiene:

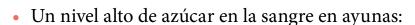
- Una medida grande de cintura:
 - Más de 35 pulgadas (88 cm) en las mujeres
 - Más de 40 pulgadas (102 cm) en los hombres

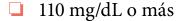


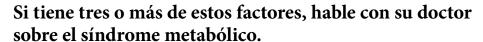




- Un nivel bajo del colesterol HDL (el colesterol bueno):
 - Menos de 50 mg/dL para las mujeres
 - Menos de 40 mg/dL para los hombres
- La presión arterial alta:
 - 130/80 o más







Siga el plan de la familia Gómez en las páginas 5-7 si tiene el síndrome metabólico.





El plan de mi familia para bajar el colesterol

Marque los pasos que tomará para mantener los niveles de colesterol bajo control. Empiece a hacer cambios despacio y agregue más poco a poco.

- Mediré mis niveles de colesterol.
- Hablaré con mi doctor para saber el significado de mis resultados.
- Leeré las etiquetas de los alimentos para escoger alimentos bajos en grasa saturada, grasa *trans*, colesterol y calorías.



- Hornearé o asaré los alimentos en lugar de freírlos.
- Comeré más frutas, vegetales y granos integrales.
- Tomaré agua o bebidas de dieta en lugar de soda regular o jugos.
- Mantendré un peso saludable. Si tengo sobrepeso, lo perderé.
- Haré 30 a 60 minutos de actividad física moderada casi todos los días.



Mi tarjeta de salud del corazón

Use esta tarjeta para anotar los resultados de sus pruebas. Tome acción para tener niveles normales.

♥ = Niveles normales

HOHIDI C.							
Peso	Fecha						
7 630							
	Resultado						
Índice de masa corporal	Fecha						
18.5 a 24.9	Resultado						
Medida de la cintura	Fecha						
♥ Hombres: 102 cm (40 pulgadas) o menos							
♥ Mujeres: 88 cm (35 pulgadas) o menos	Resultado						
Presión arterial	Fecha						
♥ Menos de 120/80 mm Hg	Resultado						
Prueba de sangre para medir las "grasas"							
Colesterol total	Fecha						
♥ Menos de 200 mg/dL	Resultado						
LDL	Fecha						
♥ Menos de 100 mg/dL	Resultado						
HDL	Fecha						
♥ 40 mg/dL o más	Resultado						
Triglicéridos	Fecha						
♥ Menos de 150 mg/dL	Resultado						
Prueba de sangre para medir el azúcar para la diabetes							
Glucosa en la sangre	Fecha						
♥ En ayunas: menos de 100 mg/dL	Resultado						
A1c	Fecha						
Menos de 7%	Resultado						
Otras pruebas:	Fecha						
	Resultado						



La diabetes y la presión arterial alta son cosas que no nos hacen falta. El sobrepeso y un alto nivel de colesterol, la vida sedentaria y beber demasiado alcohol, ¿y qué decir de la mala alimentación? son cosas que atentan ¡contra nuestro corazón!

Disfruta de las frutas y de toda verdura y así lograrás cambiar ¡la medida de tu cintura! Pon a un lado la comida frita y sin miedo ni retrazo, ¡al médico visita! Haz caso a los consejos en estos libritos y tú y tu familia llegarán a viejitos.

Y no te olvides de decirle adiós al cigarrillo, ni de apuntar tus exámenes en un cuadernillo. No pases horas frente a la televisión, mas de la actividad física, ¡haz tu misión! Sal a caminar con tu familia o vecinos ¡y así mejorarás la salud de muchos latinos!

SE PROHIBE LA DISCRIMINACIÓN: En virtud de lo dispuesto por la legislación pública en vigor que ha sido promulgada por el Congreso desde 1964, ninguna persona en los Estados Unidos, sea por razones de raza, color, origen, incapacidad o edad, quedará excluida de practicar o de recibir los beneficios derivados o estará sujeta a discriminación en cualquier programa o actividad (o en base al sexo, con respecto a cualquier programa o actividad educacional) que reciba asistencia financiera del Gobierno Federal. Además, la Orden Ejecutiva 11141 prohíbe la discriminación basada en la edad de los contratistas o subcontratistas en la ejecución de contratos del Gobierno Federal, y la Orden Ejecutiva 11246 afirma que ningún contratista que recibe fondos federales puede discriminar contra cualquier empleado o solicitante de empleo en base a la raza, color, religión, sexo u origen. Por lo tanto, el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre deberá funcionar en acato a estas leves y Ordenes Ejecutivas.



U.S. Department of Health and Human ServicesNational Institutes of Health



NIH Publicación No. 08-6353 Junio del 2008