

Name:

Whom to Call:

CV1024AS

## Cómo controlar el colesterol

El colesterol es una sustancia cerosa transportada por la sangre. Cuando el nivel de colesterol es alto, se acumula en las paredes de los vasos sanguíneos, los cuales se estrechan y disminuyen el flujo sanguíneo. En estas condiciones aumentan las probabilidades de que la persona tenga un ataque cardíaco o cerebral.

### Niveles de colesterol

El colesterol total consta de colesterol LDL y HDL, así como de otras grasas presentes en la sangre. El nivel total de colesterol debe ser inferior a 200. Mi nivel total de colesterol es: \_\_\_\_\_

Si su nivel total de colesterol es alto, siga estos consejos para ayudar a reducirlo.

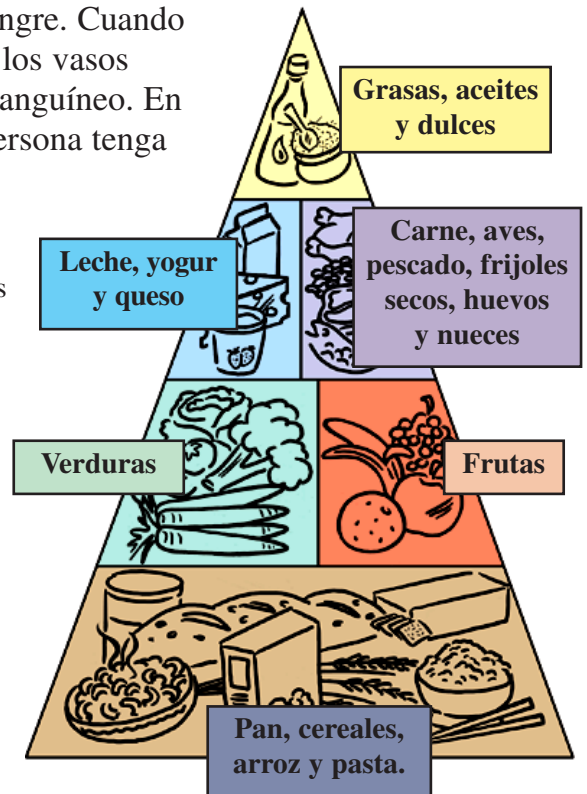
#### 1 Coma menos grasa

- Comer menos grasa es el primer paso para intentar reducir el nivel de colesterol. Consulte la pirámide de grupos de alimentos para controlar su consumo de grasa.
- Elija más alimentos de la mitad inferior de la pirámide, ya que contienen menos grasa y colesterol.
- Coma menos alimentos de la mitad superior de la pirámide, ya que contienen más grasa y colesterol.

#### 2 Manténgase activo

- El ejercicio reduce el nivel de colesterol y el estrés, y ayuda a perder peso. Caminar, nadar y montar en bicicleta son buenas maneras de mantenerse activo.
- Comience el ejercicio a un nivel con el que se sienta cómodo y vaya aumentando la duración y la intensidad un poco cada semana.
- Aumente el tiempo del ejercicio hasta \_\_ minutos diarios. Puede dividirlos en tres períodos de \_\_ minutos cada uno.
- Recuerde: es mejor hacer un poco de ejercicio que ningún ejercicio.

Si no ha estado haciendo ejercicio con regularidad, comience poco a poco. Consulte con su médico para asegurarse de que su plan de ejercicio es adecuado para usted.



### Notas