

Name: \_\_\_\_\_

Whom to Call: \_\_\_\_\_

CV1042AS

## ¿Qué es el colesterol?

Cuanto más alto sea su nivel de **colesterol en la sangre**, mayor es su riesgo de un ataque cardíaco o cerebral. Por eso es importante que conozca su nivel de colesterol. Si éste es demasiado alto, puede tomar ciertas medidas para reducirlo, como por ejemplo, adoptar una alimentación sana y hacer suficiente ejercicio. Algunas personas necesitan también medicamentos para controlar su nivel de colesterol.

**Consejo:** Para controlar el nivel de colesterol, coma menos grasa y más fibra, y haga más ejercicio.

## ¿Por qué es malo tener el colesterol alto?

El colesterol es una sustancia grasa que se desplaza en el torrente sanguíneo. Cuando el nivel de colesterol es demasiado alto, forma una acumulación de placa en las paredes de las arterias (los vasos sanguíneos que conducen la sangre desde el corazón al resto del cuerpo), con lo cual éstas se estrechan y se reduce el flujo sanguíneo. Con el tiempo, esto puede obstruir las arterias y provocar ataques cardíacos o cerebrales.

## Significado de las mediciones del nivel de colesterol

**Colesterol total:** Esta medición incluye los colesteroles **LDL** y **HDL**, así como otras grasas presentes en la sangre. El nivel total de colesterol debe ser inferior a 200.

Mi nivel de colesterol es: \_\_\_\_\_

**LDL:** Conocido también como colesterol “malo” porque se acumula en las paredes arteriales. Para personas con trastornos cardíacos, el nivel de colesterol LDL debe ser inferior a 100.

Mi nivel de colesterol LDL es: \_\_\_\_\_

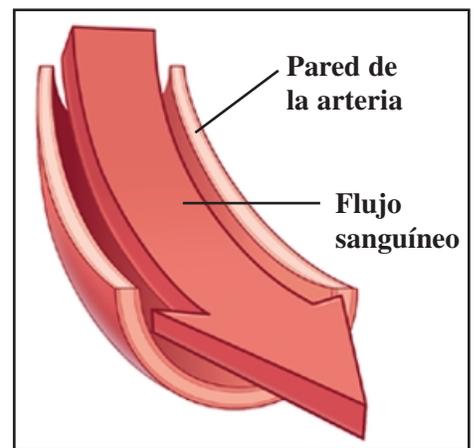
**HDL:** Conocido también como colesterol “bueno” porque ayuda a eliminar el colesterol LDL de la sangre. El nivel de colesterol HDL debe ser de 40 o más.

Mi nivel de colesterol HDL es: \_\_\_\_\_

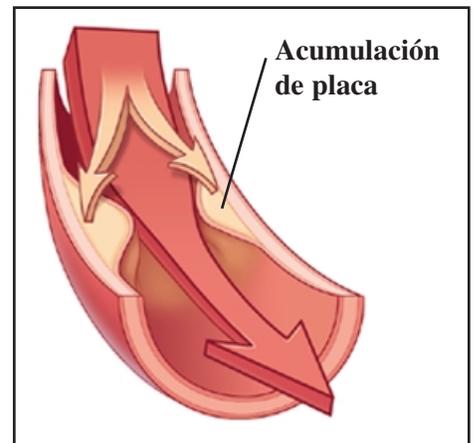
Además del colesterol, los **triglicéridos** (otro tipo de grasas) también pueden producir obstrucción de las arterias. El nivel de triglicéridos debe ser inferior a 150.

Mi nivel de triglicéridos es: \_\_\_\_\_

## Notas



**La sangre fluye fácilmente cuando las arterias no están obstruidas.**



**El flujo de sangre se reduce cuando el colesterol forma placa en las arterias.**