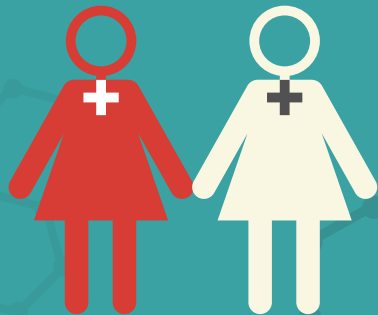


EL COLESTEROL Y EL CORAZÓN



1 DE CADA 2 MUJERES tiene el colesterol alto o al límite.



EL COLESTEROL se encuentra en alimentos de origen animal.

Colesterol (grasa)
+ Proteína
LIPOPROTEÍNA

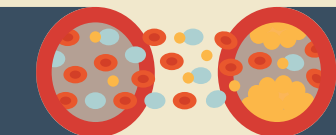


Lipoproteínas de baja densidad (LDL, en inglés) — Mejor conocidas como el “colesterol malo”, son el principal conductor de colesterol en la sangre y pueden acumularse en las paredes arteriales.

Lipoproteínas de alta densidad (HDL, en inglés) — Éstas se conocen también como el “colesterol bueno”. Las HDL pueden remover el exceso de colesterol de la placa en las arterias.



Triglicéridos — Los triglicéridos son la grasa que se encuentra en la sangre. Cuando comemos, las calorías que no se consumen inmediatamente se transforman en triglicéridos y se acumulan en forma de grasa.



Cuando hay demasiado colesterol en la sangre, la placa se acumula en las paredes arteriales.

Con el tiempo, esta acumulación de placa puede causar el estrechamiento de las arterias y limitar el flujo sanguíneo al corazón. Si el corazón no recibe suficiente sangre rica en oxígeno, se puede producir dolor de pecho, **UN ATAQUE AL CORAZÓN**, o un accidente cerebrovascular.

HIPERCOLESTEROLEMIA FAMILIAR (HF)

1 DE CADA 300-500 PERSONAS

tiene hipercolesterolemia familiar (HF), un trastorno genético.



MÁS DEL 90%

de las personas con HF no han recibido un diagnóstico.



* La hipercolesterolemia familiar puede causar enfermedades cardíacas a edad temprana.

QUÉ PUEDE HACER PARA REDUCIR LAS LDL



Alimente el corazón. Sustituya las grasas saturadas y grasas trans siempre que sea posible. **Las grasas monoinsaturadas** pueden ayudarle a reducir las LDL, o “colesterol malo”, sin reducir las HDL, o “colesterol bueno”. Estas grasas monoinsaturadas se encuentran en:

- los aceites de oliva, de maní y de colza (*canola*, en inglés),
- los aguacates,
- los frutos secos (nueces) y
- las semillas

Coma más frutas y vegetales. Trate de comer entre **5 y 9 porciones de frutas y vegetales** todos los días.



Haga ejercicio. Ejercitarse por **30 minutos** casi todos los días—o todos los días—puede ayudar a aumentar las HDL y reducir las LDL y los triglicéridos.

OTROS RECURSOS