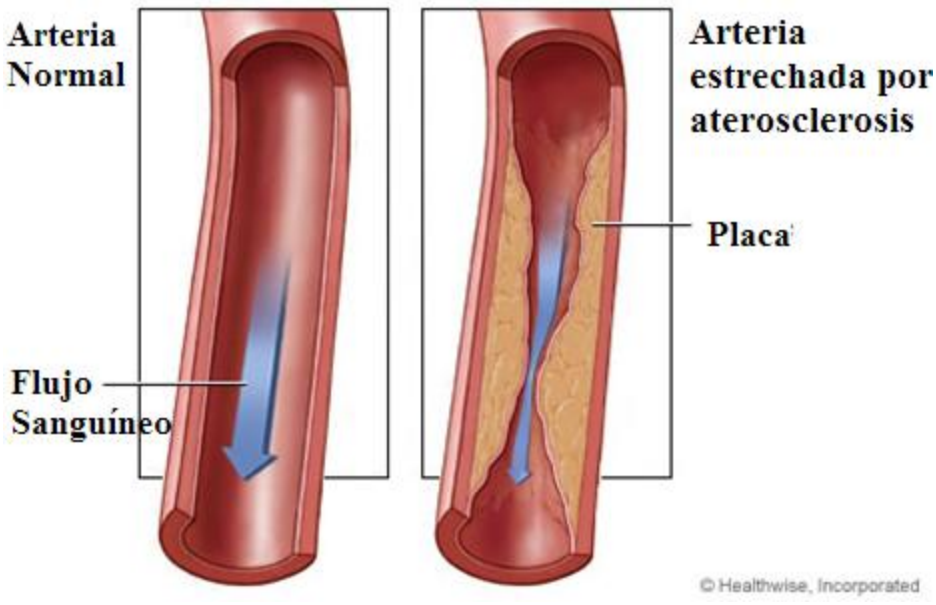
Boulder Community Health

EDUCACIÓN DEL PACIENTE

Reduciendo Su Colesterol

Información del Paciente	
¿Qué es el colesterol?	• El colesterol es un material graso que se encuentra en todas las células del cuerpo. • Necesitamos el colesterol para producir hormonas, vitamina D y otras cosas que ayudan a digerir los alimentos. • El cuerpo produce todo el colesterol que necesita, pero también tomamos más al comer alimentos de origen animal (por ejemplo, huevos, carne, queso, etc.)
¿Por qué es importante mi nivel de colesterol?	• Las arterias son vasos sanguíneos que llevan sangre y oxígeno al cuerpo, incluido el corazón. Las arterias que suministran sangre y oxígeno al corazón se denominan arterias coronarias. • Si tiene demasiado colesterol en el cuerpo, éste puede formar una placa que se adhiere a las paredes de las arterias. Con el tiempo, esto puede hacer que las arterias se estrechen (lo que se denomina aterosclerosis), de modo que el flujo de sangre se ralentiza o se bloquea. • Si cualquiera de las arterias coronarias se estrecha, puede tener dolor en el pecho. Si una de ellas está obstruida, puede sufrir un infarto. 

<table>
<tr>
<td>¿Qué significan las cifras de colesterol?</td>
<td>

Hay diferentes tipos de colesterol. Cuando se hace un análisis de sangre para el colesterol, los resultados mostrarán todos los diferentes tipos:

<table>
<tr><th>Tipo de Colesterol</th><th>Números Saludables</th></tr>
<tr><td>Colesterol de alta densidad (HDL): colesterol bueno</td><td>Mayor que 60 mg/dL</td></tr>
<tr><td>Colesterol de baja densidad (LDL): colesterol malo</td><td>Menos que 100 mg/dL</td></tr>
<tr><td>Triglicéridos</td><td>Menos que 150 mg/dL</td></tr>
<tr><td>Total del colesterol</td><td>Menos que 200 mg/dL</td></tr>
</table>
</td>
</tr>
<tr>
<td>¿Cómo puedo reducir mi colesterol?</td>
<td>Hay varias cosas que puede hacer para reducir sus niveles de colesterol:

Seguir una dieta saludable para el corazón (baja en grasas saturadas, grasas trans y colesterol)
Mantener un peso saludable
Realice una actividad física regular (30 minutos al día)
No fume
Beba alcohol con moderación
Si es necesario, tome medicamentos para reducir el colesterol

</td>
</tr>
</table>

Sources: Mayo Clinic, 2022; Cleveland Clinic, 2023 & 2024;

Para más información sobre el colesterol, hable con su médico.

Este material es solo para fines informativos. No reemplaza el consejo o consejo de un médico o profesional de la salud. BCH hace todo lo posible para proporcionar información precisa y oportuna, pero no ofrece ninguna garantía al respecto. Debe consultar y confiar en el consejo de su médico o profesional de la salud.
Last reviewed: 07/2025