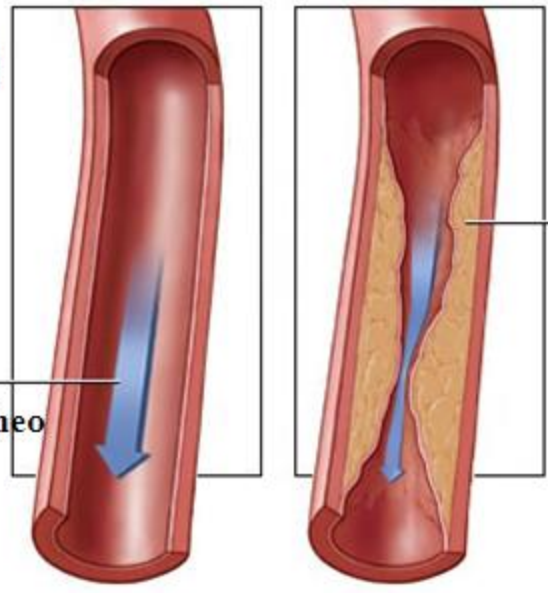


Reduciendo Su Colesterol

Información del Paciente	
<p>¿Qué es el colesterol?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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.)
<p>¿Por qué es importante mi nivel de colesterol?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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. <div data-bbox="487 1123 1429 1711" style="text-align: center;">  <p>Arteria Normal</p> <p>Arteria estrechada por aterosclerosis</p> <p>Flujo Sanguíneo</p> <p>Placa</p> <p><small>© Healthwise, Incorporated</small></p> </div>

<p>¿Qué significan las cifras de colesterol?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hay diferentes tipos de colesterol. Cuando se hace un análisis de sangre para el colesterol, los resultados mostrarán todos los diferentes tipos: <table border="1" data-bbox="345 249 1458 453"> <thead> <tr> <th data-bbox="345 249 1060 289">Tipo de Colesterol</th> <th data-bbox="1060 249 1458 289">Números Saludables</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="345 289 1060 329">Colesterol de alta densidad (HDL): colesterol bueno</td> <td data-bbox="1060 289 1458 329">Mayor que 60 mg/dL</td> </tr> <tr> <td data-bbox="345 329 1060 369">Colesterol de baja densidad (LDL): colesterol malo</td> <td data-bbox="1060 329 1458 369">Menos que 100 mg/dL</td> </tr> <tr> <td data-bbox="345 369 1060 409">Triglicéridos</td> <td data-bbox="1060 369 1458 409">Menos que 150 mg/dL</td> </tr> <tr> <td data-bbox="345 409 1060 453">Total del colesterol</td> <td data-bbox="1060 409 1458 453">Menos que 200 mg/dL</td> </tr> </tbody> </table>	Tipo de Colesterol	Números Saludables	Colesterol de alta densidad (HDL): colesterol bueno	Mayor que 60 mg/dL	Colesterol de baja densidad (LDL): colesterol malo	Menos que 100 mg/dL	Triglicéridos	Menos que 150 mg/dL	Total del colesterol	Menos que 200 mg/dL
Tipo de Colesterol	Números Saludables										
Colesterol de alta densidad (HDL): colesterol bueno	Mayor que 60 mg/dL										
Colesterol de baja densidad (LDL): colesterol malo	Menos que 100 mg/dL										
Triglicéridos	Menos que 150 mg/dL										
Total del colesterol	Menos que 200 mg/dL										
<p>¿Cómo puedo reducir mi colesterol?</p>	<p>Hay varias cosas que puede hacer para reducir sus niveles de colesterol:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 										

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

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