Community Health Plan
COUNTY OF LOS ANGELES DEPARTMENT OF HEALTH SERVICES

NOTICIAS DE SALUD

L.A. Care HEALTH PLAN

Community Health Plan

El colesterol y las enfermedades del corazón

La investigación científica ha demostrado que las personas con niveles altos de colesterol en su sangre podrían tener más posibilidades de tener un derrame cerebral y/o un ataque cardíaco. La siguiente información podría ayudarle a controlar el nivel del colesterol y mejorar su salud.

¿Qué es el colesterol?

(El colesterol es una substancia grasosa que se encuentra en los alimentos de origen animal.

(Los alimentos de origen vegetal no contienen colesterol.

(Su cuerpo utiliza el colesterol para hacer substancias necesarias para el cuerpo tales como las paredes celulares y las hormonas.

(Aun cuando usted no comiera colesterol, su hígado produciría suficiente para las necesidades de su cuerpo.

(Demasiado colesterol es dañino.

(Un nivel alto de colesterol significa que su sangre tiene más colesterol que el que su cuerpo necesita.

(Entre más alto el nivel de colesterol, mayor es el riesgo o posibilidad de desarrollar enfermedades del corazón.

Los factores de riesgo para las enfermedades del corazón

Los factores de riesgo que usted no puede controlar incluyen:

(Historia familiar de enfermedades prematuras del corazón

(Tener 45 años de edad o más para los hombres y 55 años de edad o más para las mujeres

(Ser del sexo masculino

Los factores de riesgo que usted puede controlar incluyen:

(Fumar

(Alto nivel de colesterol en la sangre

(Alta presión (hipertensión)

(Diabetes

(Obesidad

(Falta de ejercicio

¿Tiene usted factores de riesgo?

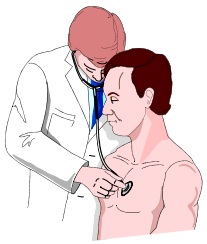
(Idealmente, su nivel de colesterol debería ser menos de 200 mg/dl.

(Si su colesterol es más de 240 mg/dl--y/o también tiene otros factores de riesgo para las enfermedades del corazón--le aconsejamos que hable con su doctor para asesoría y tratamiento médico para reducir su riesgo.

¿Qué puede hacer usted para tener un corazón saludable?

(Reduzca la cantidad de grasa saturada y colesterol en su dieta (ejemplo: leche entera, huevos, mantequilla y carnes grasosas).

(Coma alimentos bajos en colesterol y grasas saturadas (ejemplo: frutas, vegetales y fibra).



(Si su peso está alto, rebaje.

(Vuelvase más activo físicamente/haga ejercicio.

(Conozca su nivel de colesterol, presión arterial y otros factores de riesgo de enfermedades del corazón.

(Hable con su doctor acerca de la salud de su corazón.

Esta hoja informativa no debe ser considerada como consejo médico específico, porque cada situación individual es diferente. Si usted necesita consejo médico, hable con su doctor y no dependa del conocimiento adquirido de esta información. Community Health Plan/Health Education and Promotion Unit,07/98.

Escritor: Roberto Belloso, M.P.H.