

Colesterol

Cholesterol

Cholesterol is a fatty substance that your body needs to work. It is made in the liver and found in food that comes from animals, such as meat, eggs, milk products, butter and lard.

Too much cholesterol in your blood can be harmful to your body and can increase your risk for heart disease. You are at risk for high blood cholesterol if:

- Your body makes too much cholesterol
- You eat food high in saturated fats and cholesterol
- You have diabetes, low thyroid level called hypothyroidism, or kidney disease

There are 3 main types of fats in your blood:

- **High Density Lipoproteins (HDL):** This “good” cholesterol takes extra cholesterol in your blood back to your liver so your body can get rid of it.
- **Low Density Lipoproteins (LDL):** This “bad” cholesterol in your blood builds up in your blood vessels. This can cause your vessels to narrow, making it hard for blood to flow.
- **Triglycerides:** Eating too many carbohydrates can increase your triglyceride level. A high triglyceride level is linked to heart disease, stroke and diabetes.

El colesterol es una sustancia grasa que su cuerpo necesita para funcionar. Se produce en el hígado y se encuentra en alimentos que provienen de animales, como carne, huevos, productos lácteos, mantequilla y manteca.

Tener demasiado colesterol en la sangre puede ser dañino para su cuerpo y puede aumentar el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas. Usted se encuentra en riesgo de tener el colesterol alto en la sangre si:

- Su cuerpo produce demasiado colesterol
- Consume alimentos con alto contenido de grasas saturadas y colesterol
- Tiene diabetes, bajos niveles de tiroides (hipotiroidismo) o enfermedades renales

Existen 3 tipos principales de grasas en su sangre:

- **Lipoproteína de alta densidad (High Density Lipoproteins, HDL):** Este colesterol “bueno” lleva el colesterol extra de su sangre al hígado para que su cuerpo pueda eliminarlo.
- **Lipoproteína de baja densidad (Low Density Lipoproteins, LDL):** Este colesterol “malo” en su sangre se acumula en sus vasos sanguíneos, haciendo que se estrechen y dificultando el flujo sanguíneo.
- **Triglicéridos:** Comer demasiados carbohidratos puede aumentar su nivel de triglicéridos. Los niveles altos de triglicéridos se relacionan con enfermedades cardíacas, embolias y diabetes.

Blood fats are measured by a blood test.
Your results will tell you:

Your total cholesterol blood level

- A healthy level is less than 200.
- If your total cholesterol is above 200, your doctor will check your HDL, LDL and triglycerides.

Your HDL blood cholesterol level

This is the “good” cholesterol: the higher the number, the better.

- A healthy level is 60 and above.
- Talk to your doctor about treatment if your level is less than 40.

Your LDL blood cholesterol level

This is the “bad” cholesterol: the lower the number, the better.

- A healthy level is less than 100.
- Your doctor may want your LDL less than 70 if you have had a recent heart problem.
- Talk to your doctor about treatment if your level is 130 and above.

Your triglyceride blood level

- A healthy level is less than 150.
- Talk to your doctor about treatment if your level is 200 and above.

La grasa en la sangre se mide con un análisis de sangre. Sus resultados pueden informar sobre:

Su nivel total de colesterol en la sangre

- Un nivel saludable es inferior a 200.
- Si su colesterol total es mayor a 200, su médico revisará su HDL, LDL y triglicéridos.

Su nivel de colesterol HDL en la sangre

Este es el colesterol “bueno”: es mejor mientras mayor sea el nivel.

- Un nivel saludable es 60 y más.
- Hable con su médico sobre un tratamiento si su nivel es inferior a 40.

Su nivel de colesterol LDL en la sangre

Este es el colesterol “malo”: es mejor mientras menor sea el nivel.

- Un nivel saludable es inferior a 100.
- Es posible que su médico desee que su LDL sea inferior a 70 si ha tenido recientemente un problema cardíaco.
- Hable con su médico sobre un tratamiento si su nivel es 130 o más.

Su nivel de triglicéridos en la sangre

- Un nivel saludable es inferior a 150.
- Hable con su médico sobre un tratamiento si su nivel es 200 o más.

To lower your blood cholesterol levels:

- See your doctor and get your cholesterol checked regularly.
- Talk to your doctor, nurse or dietitian about a diet and exercise plan.
- Medicine may be needed if diet and exercise are not enough.
- Eat plenty of high fiber food, such as whole grains, beans, and fresh fruits and vegetables.
- Limit food that contains high amounts of cholesterol and saturated fats, such as beef, pork, cheese, whole milk or lard.
- Eat more low fat foods, such as skinless chicken breasts, fish or skim milk.
- Choose foods high in monosaturated fats, such as olive or canola oils and nuts.
- Bake, broil, grill or roast foods rather than fry them.

Talk to your doctor, nurse or dietitian about how to manage your cholesterol levels.

Para reducir sus niveles de colesterol en la sangre:

- Consulte a su médico y chequee su colesterol con regularidad.
- Hable con su médico, enfermera o nutricionista sobre un plan que incluya dieta y ejercicios.
- Es posible que requiera medicamentos si la dieta y los ejercicios no son suficientes.
- Consuma muchos alimentos con alto contenido de fibra, como granos integrales, frijoles y frutas/verduras frescas.
- Limite los alimentos con alto contenido de colesterol y grasas saturadas, como carne de res, cerdo, queso, leche entera o manteca.
- Consuma más alimentos bajos en grasas, como pechuga de pollo sin piel, pescado o leche descremada.
- Elija alimentos con alto contenido de grasas monoinsaturadas, como aceite de oliva o canola y nueces.
- Hornee, abrase, ase a la parrilla o tueste los alimentos en lugar de freírlos.

Hable con su médico, enfermera o nutricionista sobre cómo controlar sus niveles de colesterol.