



COLESTEROL ALTO

¿Que es el colesterol?

El colesterol es ceroso, como una sustancia grasosa que es hecha en el hígado. También está en las comidas de animales como las carnes, huevos y producto lácteos.

¿Por qué el colesterol es importante?

El colesterol tiene mucho que ver si una persona adquiere la enfermedad del corazón. Altos niveles aumenta la oportunidad de que una persona tenga un ataque cardíaco o adquiera la enfermedad del corazón.

¿Cómo el colesterol causa enfermedad del corazón?

Si hay demasiado colesterol en la sangre, el adicional se puede acumular en las paredes de las arterias en el corazón. Esto causa "endurecimiento de las arterias" que las bloquean o las hacen estrechas. Si la sangre que fluye al corazón se retarda mucho o se bloquea, el músculo del corazón se desnutre de oxígeno y nutrientes. Si es bastante malo, puede causar el dolor del pecho. Si la sangre es completamente bloqueada, esto causa un ataque cardíaco. A veces el colesterol adicional se acumula en las arterias que alimentan el cerebro. Aquí, ellos también pueden causar un bloqueo, pero el resultado es apoplejía o "ataque del cerebro".

¿Que es el colesterol alto?

El colesterol alto es verificado cojiendo una muestra de sangre a una persona que ha estado ayunando (ninguna comida o bebida durante 9-12 horas). Se toman varias pruebas. Abajo están las definiciones de los números principales del colesterol:

- Colesterol Total
- LDL (malo) colesterol--la fuente principal de aumento de colesterol y obstáculo en las arterias
- HDL (bueno) colesterol—ayuda a mantener las arterias claras
- Los Triglicéridos --otra forma de grasa en su sangre

Abajo hay una tabla de los niveles normales y altos de colesterol.

Nivel Total de Colesterol

Menos de 200 mg/dL

200--239 mg/dL

240

Categoría

Deseable

Línea de Límite Alto

Alto

Nivel de Colesterol LDL

Menos de 100 mg/dL

100-129 mg/dL

130-159 mg/dL

160-189 mg/dL

190 mg/dL y mas alto

Categoría de Colesterol LDL

Óptimo

Cerca del óptimo/arriba de óptimo

Línea de Límite Alto

Alto

Muy Alto

El colesterol HDL (bueno) protege contra la enfermedad del corazón, los números más altos son buenos. Algo por encima de 60 mg/dL es bastante alto para ayudar a proteger de la enfermedad del corazón. Un número menos de 40 significa que aumenta la posibilidad de adquirir la enfermedad del corazón..

¿Qué puede hacerse para controlar los niveles del colesterol?

Hay maneras de controlar el colesterol para ayudar a prevenir la enfermedad del corazón. Estas maneras son básicamente igual que para la enfermedad del corazón. Las tres cosas que pueden controlarse son:

- **Dieta**- grasa saturada y colesterol en las comidas puede hacer subir su colesterol. Vigilando la grasa saturada es más importante. Su doctor puede ayudarle a encontrar que comidas necesitan ser evitadas.
- **Peso**- estando sobrepeso es un factor de riesgo para la enfermedad del corazón y también puede causar el colesterol alto. Perdiendo peso, incluso una cantidad pequeña, mejorará la salud del corazón.
- **Actividad**- el ejercicio regular puede bajar su colesterol malo (LDL) y aumentar su colesterol bueno (HDL). Estando activo durante 30 minutos diarios, le ayudará a perder de peso y mejorar la salud del corazón.
- **Medicina**- hay muchas medicinas que pueden ayudarle a bajar el colesterol. Su doctor puede darle una de éstas si es necesario.

Dos cosas que usted no tiene control es su edad y la historia familiar. Cuando las personas envejecen, su colesterol tiende a subir y ellos deben tener cuidado con la dieta y ejercicio. También, las personas son más probables a adquirir el colesterol alto si alguien en su familia lo tiene.

El refrán es, "Una onza de prevención vale una libra de cura". Ir a su doctor y hablar con él sobre el colesterol alto es un buen lugar para empezar. Su doctor puede ayudarle a tomar la acción para evitar el colesterol alto y darle medicinas si necesario. ¡Y seguimiento regular para verificar su colesterol con su doctor es imperativo!