

El colesterol y tu salud



Aspectos básicos del colesterol

¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una sustancia cerosa similar a la grasa que se encuentra en la sangre y en todas las células del cuerpo.

- El hígado produce todo el colesterol que necesita. Si produce demasiado, puedes tener el colesterol alto.
- El colesterol también se encuentra en algunos alimentos. Comer alimentos con alto contenido de ciertos tipos de grasa, como la carne de res, el cerdo, el cordero y el queso, puede aumentar el colesterol.

Tipos de colesterol

Lipoproteína de baja densidad (LDL)	<ul style="list-style-type: none">• Colesterol "malo"• Puede obstruir las arterias
Lipoproteína de alta densidad (HDL)	<ul style="list-style-type: none">• Colesterol "bueno"• Ayuda a eliminar el colesterol malo
Triglicéridos	<ul style="list-style-type: none">• El tipo de grasa más común que hay en el cuerpo• Puede obstruir las arterias
Lipoproteína de muy baja densidad (VLDL)	<ul style="list-style-type: none">• Otro tipo de colesterol "malo"• Puede obstruir las arterias
Colesterol total	<ul style="list-style-type: none">• Incluye el LDL, el HDL y los triglicéridos



¿Qué es el colesterol alto?

Tener el colesterol alto significa que tienes demasiado LDL en la sangre. Tener un nivel alto de triglicéridos también puede aumentar el nivel de colesterol total.

¿Cómo puedo saber si tengo el colesterol alto?

El colesterol alto no presenta síntomas. Por lo general, no sabes si tienes colesterol alto hasta que te haces una prueba de colesterol. Tu profesional de la salud puede solicitar esta prueba.

- Alrededor de un 38 % de los adultos estadounidenses tienen el colesterol alto (colesterol total en sangre ≥ 200 mg/dl)
- Debes hacerte una prueba de colesterol, al menos, cada 4 a 6 años
- Es posible que necesites hacerte una prueba con más frecuencia en los siguientes casos:
 - Si tienes el colesterol alto
 - Si estás en riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular



¿Qué problemas de salud puede causar el colesterol alto?

Tener demasiado colesterol LDL y un nivel alto de triglicéridos puede aumentar el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, ataques cardíacos o accidentes cerebrovasculares.

- Con el tiempo, el colesterol puede acumularse como placa dentro de las arterias que van al corazón y al cerebro
- La placa puede hacer que las arterias se endurezcan y se estrechen, y que la sangre no llegue a algunas partes del corazón o del cerebro
- Si llega muy poca sangre al corazón, puedes tener un ataque cardíaco
- Si llega muy poca sangre al cerebro, puedes tener un accidente cerebrovascular

Control del colesterol

Preguntas sobre el colesterol que puede responder tu profesional de la salud

Es posible que tengas preguntas para hacerle a tu profesional de la salud sobre las pruebas, las medicinas y los cambios en el estilo de vida. Estos son algunos ejemplos de preguntas frecuentes.

¿Tengo el colesterol alto?

¿Cuál es una buena meta de colesterol para mí?

¿Con qué frecuencia debo controlar mis niveles?

¿Qué tipo de actividad física puede afectar mis niveles de colesterol?

¿Debo bajar de peso? Si es así, ¿cuánto?

¿Qué tipos de alimentos debo comer? ¿Hay alimentos que debo evitar?

¿Necesito medicinas para controlar mis niveles de colesterol? Si es así, ¿cuál me recomienda?

Otras preguntas:



Es importante saber cuáles son tus niveles de colesterol y los riesgos del colesterol alto. Consulta a tu profesional de la salud si tienes alguna pregunta. Juntos, pueden encontrar el plan de tratamiento adecuado.



Pasos que puedes seguir

A continuación, se indican algunas medidas que puedes tomar para controlar el colesterol:

- Come grasas que no aumenten el colesterol
- Consume mucha fibra
- Lee las etiquetas de los alimentos
- Haz actividad física
- Cuida tu peso

En las siguientes páginas, se ofrece más información sobre cómo controlar el colesterol. Luego, en las páginas 10 y 11, puedes crear tu propio plan de acción.

Aspectos básicos de las grasas y el colesterol

El cuerpo necesita algo de grasa para obtener energía. Existen 3 tipos de grasas que funcionan de manera diferente:

Grasas no saturadas	<ul style="list-style-type: none">• No aumentan el colesterol
Grasas saturadas	<ul style="list-style-type: none">• Aumentan el colesterol
Grasas trans	<ul style="list-style-type: none">• Aumentan el colesterol



Para reducir el colesterol, intenta consumir principalmente grasas no saturadas.



Elige grasas que no aumenten el colesterol

Come principalmente grasas no saturadas:

- Por lo general, son líquidas a temperatura ambiente
- Incluyen los aceites de oliva, de canola, de maíz, de soja y muchos otros aceites
- Los aguacates y la mayoría de las nueces tienen grasas no saturadas

Reduce las grasas saturadas:

- Por lo general, son duras a temperatura ambiente
- Se encuentran en los alimentos de origen animal, como la carne, la mantequilla y el queso
- El aceite de palma también es una grasa saturada

Reduce las grasas trans:

- Las grasas trans se forman cuando el aceite líquido se convierte en grasa sólida, como la margarina y la grasa de origen vegetal
- Las rosquillas, los alimentos fritos, los productos de panadería y las galletas saladas suelen tener un alto contenido de grasas trans

Ideas para ayudarte a comer de forma más saludable

- Retira la piel del pollo y la grasa de la carne antes de cocinarlos
- Come más pescado y menos carne de res, cerdo y cordero
- Consume el pollo, el pescado y la carne asados, al horno o a la parrilla
- Come un pequeño puñado de frutos secos sin sal a modo de refrigerio saludable Las nueces y las almendras son buenas opciones
- Para cocinar, utiliza una pasta baja en grasas o unas pocas gotas de aceite no saturado, como aceite de oliva o maíz
- Elige leche descremada o semidescremada (al 1 %), yogur y yogur congelado



Intenta reducir estos alimentos

- Carnes grasas (como tocino, salchichas y costillas)
- Pollo con piel
- Alimentos fritos
- Productos de panadería
- Galletas saladas y papas fritas
- Leche entera, crema, mantequilla, helado y queso

Agrega fibra a tu dieta

La fibra se encuentra en las frutas, las verduras, los frijoles y guisantes, y los granos enteros.

- Comer más fibra puede ayudar a reducir el colesterol LDL
- La fibra también puede ayudar a reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2
- La fibra te hará sentir satisfecho(a) más rápido. Puede ayudarte a comer menos y a mantener un peso saludable

Estas son algunas ideas para agregar fibra a tu dieta:



Come más verduras y frutas, con las comidas o como refrigerios.



Come avena o agrega salvado de avena a los cereales.



Prepara sopas y estofados con frijoles rojos, frijoles pintos, lentejas, guisantes partidos o frijoles blancos en lugar de carne.



Prefiere pasta integral, pan integral o arroz integral.

Lee las etiquetas de los alimentos

Encontrarás esta etiqueta en la mayoría de los alimentos envasados y enlatados. Siempre dice *Información Nutricional*. Elige alimentos con bajo contenido de grasas y colesterol, y con alto contenido de fibra.

Tamaño de la Porción

La cantidad de alimento en una porción.

Grasas Totales

La cantidad total de grasa en una porción. Prefiere alimentos con un porcentaje del valor diario bajo (un 5 % o menos).

Colesterol

La cantidad de colesterol en una porción. Prefiere alimentos con un porcentaje del valor diario bajo (un 5 % o menos).

Fibra Alimenticia

La cantidad de fibra en una porción. Prefiere alimentos con un porcentaje del valor diario alto (un 20 % o más).

Información Nutricional	
8 porciones por envase	
Tamaño de una porción	2/3 de taza (55 g)
Cantidad por porción	
Calorías	230
% del Valor Diario*	
Grasa Total 8 g	10 %
Grasas Saturadas 1 g	5 %
Grasas <i>Trans</i> 0 g	
Colesterol 0 mg	0 %
Sodio 160 mg	7 %
Carbohidratos Totales 37 g	13 %
Fibra Dietética 4 g	14 %
Azúcares Totales 12 g	
Incluye 10 g de Azúcar Añadida	20 %
Proteína 3 g	
Vitamina D 2 mcg	10 %
Calcio 260 mg	20 %
Hierro 8 mg	45 %
Potasio 235 mg	6 %

* El % del Valor Diario (VD) indica la cantidad de nutrientes por porción que el alimento aporta a su alimentación diaria. Se recomienda consumir 2000 calorías diarias.

Hacer actividad física

Hacer tan solo 30 minutos de actividad física 5 días a la semana puede ayudar a reducir tu colesterol. También puede ayudarte a mantener tu peso bajo. Hacer actividad física te ayuda a reducir el estrés y aumenta tu energía.

- Puedes beneficiarte de cualquier actividad que te haga estar en movimiento.
- No todas las actividades deben ser ejercicios estructurados. Sin embargo, si los disfrutas, puedes buscar en el periódico local grupos para hacer ejercicios y clases de bajo costo según tu nivel. También puedes buscar en centros comunitarios, en la YMCA, en los paneles de información en los supermercados, en las escuelas secundarias y las universidades comunitarias. Muchas escuelas locales tienen pistas y piscinas en las que los adultos pueden ejercitarse.

Ideas para ayudarte a ser más activo(a)

- Únete a un grupo de caminata o inicia uno
- Camina en lugar de conducir o estaciona más lejos y camina
- Pasea a tu perro
- Sal a andar en bicicleta o a caminar en familia
- Nada o toma una clase de ejercicio acuático
- Usa las escaleras en lugar del elevador.
- Haz tareas domésticas:
 - Trabaja en el jardín
 - Barre las hojas
 - Lava el automóvil
 - Lava las ventanas o los pisos

Conversa con tu profesional de la salud antes de comenzar un programa de ejercicios. Pregúntale si es seguro para ti.



Cuida tu peso

Tener sobrepeso puede aumentar las posibilidades de tener colesterol alto. Para mantener un peso saludable, haz actividad física y come lo siguiente:

- Frutas, verduras, cereales integrales, pescado, carne magra, y alimentos lácteos descremados o semidescremados
- Menos grasas trans y saturadas
- Alimentos ricos en fibra

Haz cambios en tu estilo de vida

Estos cambios saludables en tu estilo de vida pueden ayudarte a controlar el colesterol:

- Come grasas que no aumenten el colesterol
- Consume mucha fibra
- Lee las etiquetas de los alimentos
- Haz actividad física
- Cuida tu peso

Ahora estás listo para crear un plan de acción.



Ejemplo de plan de acción

A continuación, se muestra un ejemplo de un plan de acción completo. Puedes utilizar el plan en la siguiente página para hacer el tuyo.

1. El cambio de estilo de vida que haré para controlar mi colesterol	Comer menos grasas saturadas.										
2. Medidas que tomaré para hacer este cambio	Comer pescado 1 o 2 veces a la semana. Consumir leche descremada o al 1 % para acompañar el café y los cereales. Consumir solo aceite no saturado.										
3. Por cuánto tiempo lo intentaré	12 semanas										
4. Cómo realizaré el seguimiento de mis logros	Llevaré un diario de lo que como durante 3 meses. Luego, hablaré con mi profesional de la salud sobre mi progreso.										
5. Programaré una cita con mi profesional de la salud para hablar sobre mi progreso	Mi cita es el: <hr/> <table><tr><td>Abril</td><td>/</td><td>12</td><td>/</td><td>1:00 PM</td></tr><tr><td>Mes</td><td></td><td>Día</td><td></td><td>Hora</td></tr></table>	Abril	/	12	/	1:00 PM	Mes		Día		Hora
Abril	/	12	/	1:00 PM							
Mes		Día		Hora							

