

# Consejos Para Bajar el Colesterol Alto

El colesterol es una sustancia, que parece cera o grasa, que su cuerpo necesita. Cuando usted tiene demasiado colesterol en la sangre, puede acumularse en las paredes de sus arterias. Demasiado colesterol lo pone en riesgo de enfermedades del corazón y derrame cerebral. No hay síntomas de colesterol alto. La única manera de saber es con un simple análisis de sangre. Si recientemente ha sido diagnosticado con colesterol alto, ahora es el momento de tomar medidas tomando el control de su salud.

## La Importancia de Una Dieta Saludable Para el Corazón

Elegir alimentos saludables puede reducir el riesgo de tener niveles altos de colesterol malo que puede causar enfermedades del corazón, ataques cardíacos o derrames cerebrales.

Use aceites saludables (como aceite de oliva y aceite vegetal) para cocinar y en la ensalada. Limite la mantequilla. Evite grasas trans, como la manteca.

Beba agua, té, o café (con poca azúcar o sin azúcar). Limite la leche/lácteos (1-2 porciones/día) y jugos (1 vaso chico/día). Evite las bebidas azucaradas.

Coma más verduras, mientras más variedad mejor. Las papas y papas fritas no cuentan.

Coma granos enteros (como arroz integral, pan integral y pasta de grano entero). Limite los granos refinados (como el arroz blanco y el pan blanco).

Coma muchas frutas de todos los colores.

Elija pescado, aves de corral, frijoles y nueces; limitar la carne roja, evitar tocino, carnes frías y otras carnes procesadas.

**¡Está bien comer huevos!** Muchas personas creen que deben evitar los huevos porque contienen colesterol, pero los huevos son realmente bajos en grasas saturadas y es muy bueno para usted.

# Consejos Para Bajar el Colesterol Alto



## Cosas que Puede Hacer Para Controlar su Colesterol

- Si fuma, deje de fumar.
- No beba demasiado alcohol.
- Haga ejercicio casi todos los días.
- Pierda peso, si es necesario.
- Lleve un registro de la cantidad de calorías que consume por día (pregúntele a su médico qué es una cantidad saludable para usted).
- Si usted tiene diabetes, presión arterial alta u otra condición, asegúrese de tenerlos bajo control. Puede bajar su colesterol.

## Medicamentos que Ayudan a Tratar el Colesterol Alto: Estatinas

Para algunos, puede que no sea suficiente el ejercicio y la alimentación sana para reducir los niveles de colesterol, por lo que su médico puede recomendar un medicamento llamado estatina. Hable con su médico acerca de sus opciones.

- Las estatinas ayudan a reducir el colesterol y prevenir las enfermedades del corazón.
- También podrían recomendarle una estatina dependiendo de su historial familiar y su riesgo individual de tener un ataque al corazón o un derrame cerebral durante los próximos 10 años.
- Algunos ejemplos de estatinas incluyen Lipitor (nombre genérico: atorvastatina), Crestor (nombre genérico: rosuvastatina), y Zocor (nombre genérico: simvastatina).