

# A bajar el colesterol



El colesterol es una sustancia grasa que se encuentra en la sangre, tenerlo alto no da síntomas pero puede contribuir a provocar un infarto o ataque cerebral. La buena noticia es que los estilos de vida saludables ayudan a normalizarlo.

Bvar. Artigas 2358 | Teléfono: 2480 2715 | Fax: 2481 5929  
info@cardiosalud.org | www.cardiosalud.org



Comisión Honoraria para la  
**Salud Cardiovascular**

# ¿Qué es?

Es una sustancia grasa que forma parte de nuestro organismo. Tener el colesterol alto en sangre **puede provocar un infarto o ataque cerebral**.

**Colesterol HDL o "colesterol bueno"**: tiene un efecto protector, se lo asocia a menor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares porque evita la acumulación de grasa y la formación de placas en las arterias.

**Colesterol LDL o "colesterol malo"**: es el que se deposita en las arterias, causando enfermedades en el cerebro, corazón y riñones.

Con un análisis de sangre se pueden conocer sus cifras. En el resultado encontrará:

	SUS CIFRAS:		
COLESTEROL TOTAL	200 mg/dl o menor ✓	240 mg/dl o mayor ✗	<input type="text"/>
COLESTEROL HDL	60 mg/dl o mayor ✓	40 mg/dl o menor ✗	<input type="text"/>
COLESTEROL LDL	130 mg/dl o menor ✓	160 mg/dl o mayor ✗	<input type="text"/>



Los valores son para población mayor o igual de 18 años.

En caso de ser diabético, haber sufrido un infarto o un accidente cerebrovascular (ACV) o tener más factores de riesgo, los valores deberán ser menores.



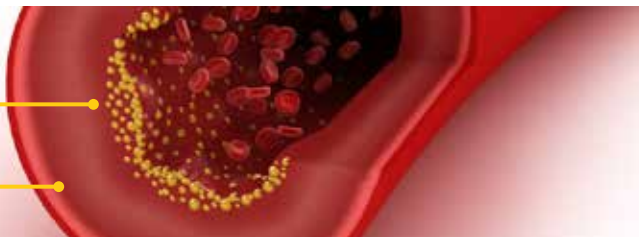
## ¿POR QUÉ TENER EL COLESTEROL ALTO ES UN PROBLEMA?

La primera causa de muerte en Uruguay son las enfermedades cardiovasculares. Está demostrado que sus principales factores de riesgo son: el colesterol alto, el tabaquismo, la hipertensión arterial, el sedentarismo, una alimentación inadecuada y la diabetes.

El exceso de colesterol se va depositando en las paredes de las arterias obstruyendo así la circulación de la sangre, limitando la llegada de oxígeno y nutrientes a los órganos. Si esto ocurre en el corazón sufrirá un infarto, si le sucede al cerebro tendrá un accidente cerebrovascular.

Colesterol

Arteria



# 4 CLAVES PARA REDUCIR EL COLESTEROL



## 1. VIDA ACTIVA

**Una vida activa mejora el colesterol**, cada minuto en movimiento cuenta y suma.

Consulte a su médico por un plan de ejercicios.



## 2. BAJAR EL SOBREPESO

**El sobrepeso y la obesidad pueden afectar el colesterol**

Propóngase bajar de peso, por más pequeños que sean los descensos (del 5% al 10% del peso actual) van mejorando sus valores. Además se verá y sentirá mejor.



## 3. DEJAR DE FUMAR

**El abandono del tabaco tiene claros beneficios, sobre todo eleva el colesterol bueno.**



## 4. ALIMENTACIÓN SALUDABLE

El colesterol en sangre tiene dos orígenes, el que fabrica nuestro organismo y el que recibe de los alimentos.

Aumentan los valores del colesterol las bebidas alcohólicas, las grasas saturadas y las grasas trans que se encuentran en productos como:

- ✘ Carnes grasas, fiambres, embutidos y snacks
- ✘ Crema de leche, manteca y postres
- ✘ Shortenings, aceite vegetal hidrogenado, oleomargarina y margarina
- ✘ Panificados, galletitas dulces, galletas saladas, chocolate cobertura simil chocolate.

EN CASO QUE LO REQUIERA TAMBIÉN DEBERÁ TOMAR LA MEDICACIÓN QUE EL DOCTOR LE INDIQUE.



## RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Lea las etiquetas y reduzca el consumo de grasas saturadas y grasas trans.
- Incluya más frutas y vegetales en todas las comidas, más de 5 porciones por día.
- Use moderadamente el aceite, prefiera el de girasol alto oleico u oliva.
- Incluya pescado todas las semanas.
- Evite frituras.
- Retire la grasa y piel de carnes y pollo antes de cocinarlos.

Tener el colesterol alto en sangre puede provocar un infarto o ataque cerebral.

*Hay cambios que hacen la diferencia.*

**TOME EL CONTROL DE SU SALUD Y GANE CALIDAD DE VIDA.**



Encuentre más material educativo en  
[www.cardiosalud.org](http://www.cardiosalud.org)