

ABC's

Guía de la Salud

El Colesterol

Sabía usted que. . .

¿Tiene usted el nivel del colesterol alto? El colesterol alto en la sangre es uno de **los factores de riesgo** para las enfermedades del corazón. Su cuerpo produce todo el colesterol que necesita. Cuando usted come alimentos altos en grasas y colesterol puede provocar que aumente más de lo debido el colesterol en la sangre.

Sin un tratamiento, el **alto colesterol alto en la sangre** puede causar:

- **Enfermedades del corazón**
- **Un ataque al corazón**
- **Un derrame o apoplejía (*stroke*)**
- **La muerte**



Conozca son los factores de riesgo por tener el colesterol alto

- ¡Teniendo uno de sus padres, hermanos o hermanas con el colesterol alto en la sangre!
- ¡Teniendo diabetes o el azúcar alta en la sangre!
- ¡Siendo hombre entre la edad de 35ª 65, el doctor entonces recomendaría un examen antes de 45 anos o después de 65 ano dependiendo de tu riesgo!*
- ¡Siendo mujer después la menopausia o edad de 45 a 65, el doctor recomendaría un examen antes de 45 anos o después de 65 dependiendo el riesgo!*
- ¡Comiendo una dieta alta en grasa!

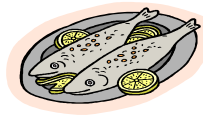


Conducta

- Tener un Examen de colesterol seguidamente. *
- Preguntar al doctor para recomendar la frecuencia del el examen depende su riesgo o resultados de examen anteriores. *

Si está pasado de peso, pierda un poco de peso.

- Perder de 5 a 10 libras puede reducir el nivel de su colesterol y el riesgo de una enfermedad del corazón.
- Para mantenerse con peso bajo, manténgase activo físicamente.



Cambios

Coma menos grasas

- Coma más pescado, pollo o pavo y menos carnes grasosas.
- Trate de no freír sus alimentos. Hornéelos o áselos.
- Coma por lo menos cinco porciones de frutas y verduras cada día.
- Coma pan o tortilla con poca mantequilla o margarina.
- Coma menos de los siguientes alimentos: mayonesa, papas fritas, donas y pasteles.

Manténgase más activo cada día.

- Suba por las escaleras en lugar del elevador.
- Juegue con sus hijos.
- Inicie una nueva actividad física, como caminar o nadar.
- Camine cada vez que pueda, en lugar de manejar el auto.



*US Preventivo Servicios Task Forcé recomendación

Departamento de Salud de Texas
1100 West 49th Street
Austin, Texas 78756
www.tdh.state.tx.us

Oficina de la Enfermedad, y
Herida
512-458-7534
www.tdh.state.tx.us/ppip/index.htm



No. de existencia 10-15N

11/00