

# El Colesterol

## ¿Qué es el colesterol?

**El colesterol es un tipo de grasa que se encuentra en la sangre.** El cuerpo usa el colesterol para varios propósitos, pero un nivel de colesterol alto aumenta las probabilidades de contraer enfermedades del corazón, infartos o apoplejías.

## El colesterol bueno y el colesterol malo

No todo el colesterol de la sangre es malo para el cuerpo. Existen dos tipos de colesterol en la sangre que debe conocer: el colesterol de las lipoproteínas de alta densidad, **HDL** (colesterol bueno) y el colesterol de las lipoproteínas de baja densidad, **LDL** (colesterol malo).

Colesterol bueno	Colesterol malo
El colesterol bueno se denomina HDL.	El colesterol malo se denomina LDL.
Ayuda a evitar que las arterias se obstruyan.	Ocasiona una acumulación en las arterias que puede producir un bloqueo y un infarto de miocardio o un accidente cerebrovascular.
Lo protege contra las enfermedades del corazón.	Ocasiona enfermedades del corazón.
Buen nivel = 60 mg/dl o más	Buen nivel = por debajo de 100 mg/dl para diabéticos y por debajo de 130 para personas no diabéticas.



## Factores que aumentan el riesgo de tener un nivel alto de colesterol en la sangre

- El cuerpo produce demasiado colesterol. (Esta es una característica familiar que se hereda).
- Su dieta tiene un alto contenido de grasas saturadas o colesterol.
- Su dieta tiene un alto contenido de azúcar.
- Usted padece diabetes, hipotiroidismo o una afección renal.

Para obtener más información, llame a Servicio al Cliente al **(415) 615-4555**.  
O visite [www.healthysanfrancisco.org](http://www.healthysanfrancisco.org)

## Qué Puede Hacer para Reducir su Nivel de Colesterol LDL

### Evite estos alimentos:

- carnes grasas, vísceras (como el hígado) y alimentos fritos
- productos lácteos no descremados
- galletas dulces, galletas saladas y pasteles (especialmente los comprados en tiendas con “grasas trans”)

### Coma más de estos alimentos:

- leche descremada o al 1% (1 vaso de leche entera tiene tanta grasa como 4 lonjas de tocino)
- pechuga de pollo sin piel, pescado y cortes de carne magra (como el cerdo o porciones de lomo de ternera)
- **Alimentos con alto contenido de fibras:**
- avena, cebada y otros cereales integrales (evite la avena dulce)
- frijoles (garbanzos, rojos, pintos y negros, entre otros)
- frutas como la banana y la manzana
- verduras como la col de Bruselas y la zanahoria

### Si tiene sobrepeso, intente adelgazar.

Intente adelgazar reduciendo las cantidades que ingiere. Incluso una pequeña reducción del peso puede contribuir a bajar el colesterol malo y también mejora su salud de otras maneras.

### Consulte al proveedor de salud si necesita tomar medicamentos que le ayuden a reducir el colesterol.

## Cómo Averiguar si Tiene un Nivel de Colesterol Alto

- Diríjase al proveedor de salud y pídale un examen de colesterol. El examen le informará su nivel de colesterol bueno y malo.
- El médico le indicará el número de su nivel de colesterol total.
- El número de colesterol total debería ser menor de 200.

Fuentes:

Harvard Pilgrim Health Care

Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, Food and Drug Administration): [www.fda.gov](http://www.fda.gov)

Health Information Translations  
(Traducciones sobre información de la salud):  
[www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org)