

# Colesterol

## Cholesterol

Cholesterol is a fatty substance that your body needs to work. It is made in the liver and found in food that comes from animals, such as meat, eggs, milk products, butter and lard.

Too much cholesterol in your blood can be harmful to your body and can increase your risk for heart disease. You are at risk for high blood cholesterol if:

- Your body makes too much cholesterol
- You eat food high in saturated fats and cholesterol
- You have diabetes, low thyroid level called hypothyroidism, or kidney disease

### There are 3 main types of fats in your blood:

- **High Density Lipoproteins (HDL):** This “good” cholesterol takes extra cholesterol in your blood back to your liver so your body can get rid of it.
- **Low Density Lipoproteins (LDL):** This “bad” cholesterol in your blood builds up in your blood vessels. This can cause your vessels to narrow, making it hard for blood to flow.
- **Triglycerides:** Eating too many carbohydrates can increase your triglyceride level. A high triglyceride level is linked to heart disease, stroke and diabetes.

El colesterol es una sustancia grasa que su cuerpo necesita para funcionar. Se fabrica en el hígado y se encuentra en alimentos de origen animal, tales como la carne, los huevos, los productos lácteos, la mantequilla y la manteca de cerdo.

Demasiado colesterol en la sangre puede ser dañino para el cuerpo y puede aumentar su riesgo de sufrir un ataque cardíaco.

Usted tiene riesgo de tener el colesterol alto en la sangre si:

- su cuerpo produce demasiado colesterol;
- come alimentos con un alto contenido de grasas saturadas y colesterol;
- sufre de diabetes, un funcionamiento débil de la tiroides llamado hipotiroidismo o enfermedad renal.

### Existen 3 tipos principales de grasas en la sangre:

- **Lipoproteínas de alta densidad (HDL, por sus siglas en inglés):** Este colesterol “bueno” saca el colesterol adicional de la sangre y lo devuelve al hígado, de manera que el cuerpo pueda deshacerse de él.
- **Lipoproteínas de baja densidad (LDL, por sus siglas en inglés):** Este colesterol “malo” se acumula en los vasos sanguíneos, lo que produce el estrechamiento de los vasos sanguíneos, dificultando así la circulación de la sangre.
- **Triglicéridos:** Comer demasiados carbohidratos puede aumentar su nivel de triglicéridos. Un nivel alto de triglicéridos se vincula con enfermedades cardíacas, derrame cerebral y diabetes.

Blood fats are measured by a blood test.  
Your results will tell you:

#### **Your total cholesterol blood level**

- A healthy level is less than 200.
- If your total cholesterol is above 200, your doctor will check your HDL, LDL and triglycerides.

#### **Your HDL blood cholesterol level**

This is the “good” cholesterol: the higher the number, the better.

- A healthy level is 60 and above.
- Talk to your doctor about treatment if your level is less than 40.

#### **Your LDL blood cholesterol level**

This is the “bad” cholesterol: the lower the number, the better.

- A healthy level is less than 100.
- Your doctor may want your LDL less than 70 if you have had a recent heart problem.
- Talk to your doctor about treatment if your level is 130 and above.

#### **Your triglyceride blood level**

- A healthy level is less than 150.
- Talk to your doctor about treatment if your level is 200 and above.

Un examen de sangre mide las grasas en la sangre. Los resultados le informarán:

#### **El nivel total de colesterol en la sangre**

- Un nivel saludable es menor que 200.
- Si el colesterol total es mayor que 200, el médico le controlará los niveles de HDL, LDL y triglicéridos.

#### **El nivel de colesterol de HDL en la sangre**

Éste es el colesterol “bueno”: mientras más alto, mejor.

- Un nivel saludable es de 60 o más.
- Converse con su médico sobre el tratamiento si su nivel es menor a 40.

#### **El nivel de colesterol de LDL en la sangre**

Éste es el colesterol “malo”: mientras más bajo, mejor.

- Un nivel saludable es menor a 100.
- Es probable que su médico desee que su LDL sea menor a 70 si ha tenido un problema cardíaco reciente.
- Converse con su médico sobre el tratamiento si su nivel es de 130 o más.

#### **El nivel de triglicéridos en la sangre**

- Un nivel saludable es menor a 150.
- Converse con su médico sobre el tratamiento si su nivel es de 200 o más.

## **To lower your blood cholesterol levels:**

- See your doctor and get your cholesterol checked regularly.
- Talk to your doctor, nurse or dietitian about a diet and exercise plan.
- Medicine may be needed if diet and exercise are not enough.
- Eat plenty of high fiber food, such as whole grains, beans, and fresh fruits and vegetables.
- Limit food that contains high amounts of cholesterol and saturated and polyunsaturated fats, such as beef, pork, cheese, whole milk or lard.
- Eat more low fat foods, such as skinless chicken breasts, fish or skim milk.
- Choose foods high in monosaturated fats, such as olive or canola oils and nuts.
- Bake, broil, grill or roast foods rather than fry them.

## **Talk to your doctor, nurse or dietitian about how to manage your cholesterol levels.**

## **Para disminuir sus niveles de colesterol en la sangre**

- Visite a su médico y controle su colesterol regularmente.
- Hable con su médico, enfermera o nutricionista sobre una dieta y un plan de ejercicios.
- Es posible que necesite medicamentos si la dieta y los ejercicios no son suficientes.
- Coma muchos alimentos con fibra, tales como los granos enteros, frijoles, y frutas y verduras frescas.
- Restrinja los alimentos que contienen grandes cantidades de colesterol y grasas saturadas y poliinsaturadas, tales como la carne de res, la carne de cerdo, el queso, la leche entera o la manteca de cerdo.
- Coma más alimentos bajos en grasas, tales como pechuga de pollo sin piel, pescado o leche descremada.
- Elija alimentos altos en grasas monosaturadas, tales como el aceite de oliva o canola y los frutos secos.
- En lugar de freír los alimentos, hornéelos o áselos a la parrilla o a las brasas.

## **Hable con su médico, enfermera o nutricionista para aprender a controlar sus niveles de colesterol.**