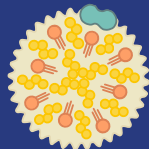


..... Colesterol Alto



¿Qué es?

El colesterol alto se refiere a tener demasiado colesterol malo, lo que **aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas como un ataque cardíaco y un derrame cerebral**. Los pacientes no suelen mostrar signos y síntomas de colesterol alto, por lo que muchos pacientes no saben que su colesterol puede estar alto.

Tipos de colesterol

El colesterol malo (LDL) constituye la mayor parte del colesterol del cuerpo, pero si hay demasiado en el cuerpo, puede acumularse en las paredes de los vasos sanguíneos, lo que puede provocar el bloqueo de esos vasos.

El colesterol bueno (HDL) ayuda a transportar el colesterol de otras partes del cuerpo de vuelta al hígado. Ayuda a reducir la cantidad de colesterol malo al eliminarlo de otras partes del cuerpo.

Causas Comunes



Dieta poco saludable



Ingesta de alcohol



Antecedentes familiares



Estilo de vida inactivo

Si tiene colesterol alto o quiere reducir su riesgo, debe:

- Consuma alimentos bajos en grasas trans, grasas saturadas y azúcares agregados
- Ejercicio de intensidad moderada durante 150 minutos a la semana
- Limite el consumo de alcohol
- Hable con su médico y controle su colesterol
- Objetivos de detección: LDL < 100 mg/dL, HDL > 60 mg/dL
- Tome sus medicamentos con regularidad y según las indicaciones.



Para obtener más información sobre los estados de enfermedad, visite nuestro sitio web

<http://tinyurl.com/amcphealthhelper>

