

Es momento de
conocer los dos
lados de la historia
del colesterol



MALO • BUENO

Reducir su colesterol LDL (malo) puede no ser suficiente. Aprenda cómo funcionan en su cuerpo tanto el colesterol LDL (malo) como el HDL (bueno)



Aquí hay un dato que puede sorprenderlo:

No todo el colesterol es malo...

También está el colesterol bueno, conocido como colesterol HDL

Existen 2 tipos diferentes de colesterol: colesterol LDL (malo) y colesterol HDL (bueno). Demasiado colesterol malo o muy poco colesterol bueno puede ponerlo en riesgo de sufrir un infarto cardiaco o una apoplejía.

En las siguientes páginas encontrará información para ayudarle a comprender mejor las diferencias entre el colesterol LDL (malo) y el colesterol HDL (bueno) y por qué es importante conocer los niveles de ambos tipos de colesterol.

También podrá aprender formas sencillas y efectivas para mejorar sus niveles de colesterol bueno y malo.

1/BHF/
Reducing
Your Blood
Cholesterol/6/
last ¶; 7/col
1/¶1,2; 8/¶2,3
2/WHO/
Avoiding Heart
Attacks and
Strokes/9/¶2;
13/¶5; 38/¶3,4

1/BHF/Reducing Your Blood Cholesterol/6/last ¶; 7/col 1/¶1,2; 8/¶2,3; 9/¶1, bullets 1,2
2/WHO/Avoiding Heart Attacks and Strokes/9/¶2; 13/¶5; 38/¶3,4

1/BHF/Reducing Your Blood Cholesterol/5/ bullet 1; 6/last ¶; 7/col 1/¶2; 8/¶1-3
2/WHO/Avoiding Heart Attacks and Strokes/9/¶2; 13/¶5; 38/¶4

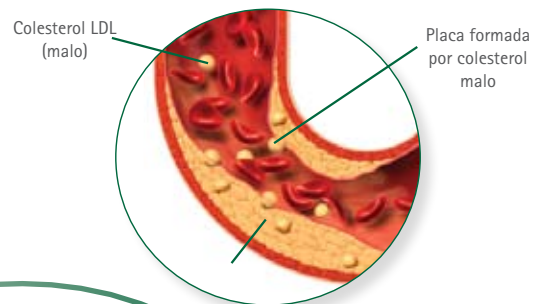
Entendiendo el Colesterol LDL (malo) y el Colesterol HDL (bueno)

Imagine esta tubería como si fuera su arteria. Adentro existen 2 tipos de colesterol: LDL (malo) y HDL (bueno). El colesterol malo en exceso o una cantidad insuficiente de colesterol bueno, puede ponerlo en riesgo de un infarto cardiaco o una apoplejía.

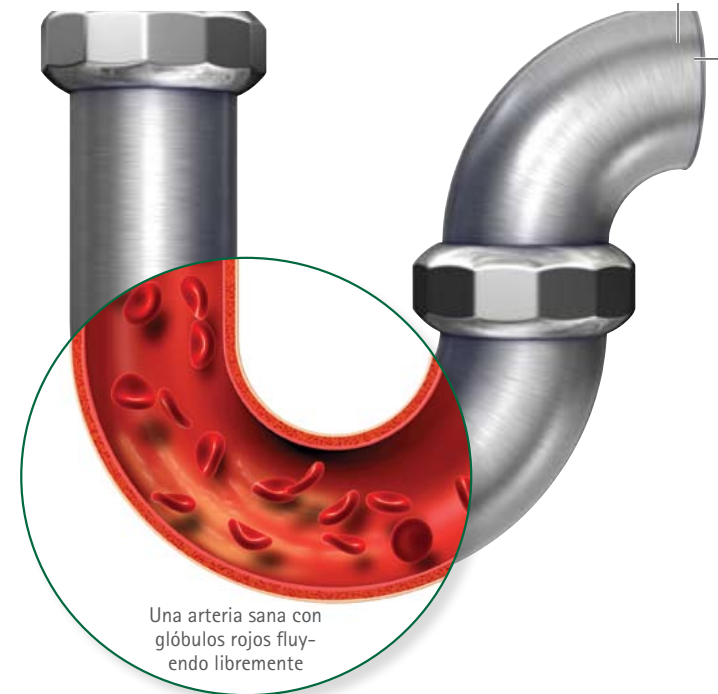
Sólo su médico puede determinar cuáles son sus niveles de colesterol bueno y malo. Hable con él acerca del riesgo.

¿Por qué el colesterol LDL es malo?

- Altos niveles de colesterol LDL (malo) pueden causar que se forme una placa en sus arterias y hacer más lento el flujo sanguíneo, como un bloqueo parcial en una tubería
- Con el paso del tiempo, la placa formada se puede endurecer y estrechar las arterias, lo cual puede ponerlo en riesgo de un infarto cardiaco o una apoplejía
- Bajar el colesterol LDL (malo) puede reducir dicho riesgo

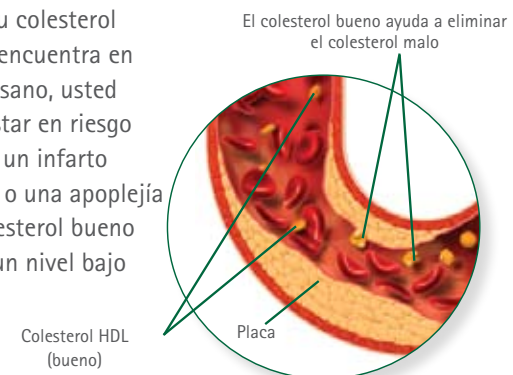


Una forma sencilla de recordar la diferencia entre HDL (bueno) y LDL (malo) es la siguiente: Lo óptimo es que el HDL esté alto y el LDL bajo.



¿Por qué el colesterol HDL es bueno?

- El colesterol HDL (bueno) ayuda a transportar el colesterol malo de las arterias, ayudando a remover el colesterol malo del cuerpo
- Algunos expertos creen que al eliminar el colesterol malo de las arterias, el colesterol bueno puede ayudar a reducir la formación de la placa existente
- Aun si su colesterol malo se encuentra en un nivel sano, usted puede estar en riesgo de sufrir un infarto cardiaco o una apoplejía si su colesterol bueno está en un nivel bajo



1/BHF/Reducing Your Blood Cholesterol/6/ bullet 1, last ¶; 7/ col 1/¶1; 8/¶1-3; 17/¶1, bullets 1&2
2/WHO/Avoiding Heart Attacks and Strokes/38/¶3

La dieta y el ejercicio pueden ayudarlo a mejorar sus niveles de colesterol HDL (bueno) y colesterol LDL (malo)

Cómo hacer una dieta saludable para su corazón

Lo que usted come puede influir sus niveles de colesterol. Al elaborar una dieta saludable para su corazón, es importante evaluar sus opciones de alimentos en función de la nutrición y calorías que aportan.

Considere las siguientes opciones de alimentos: <ul style="list-style-type: none">• Vegetales y frutas• Cortes magros de res, cerdo o pollo (sin piel)• Pescado• Fibra	Evite o limite los siguientes alimentos: <ul style="list-style-type: none">• Margarinas, manteca y mantequilla• Repostería, tostados y bizcochos• Yemas de huevo, carnes altas en grasas como salchichas y hamburguesas, hígado y otras carnes orgánicas, piel de cerdo, productos lácteos altos en grasas como crema, alimentos hechos con aceites de palma o coco y chocolate (mantequilla de cocoa)• Bebidas y alimentos azucarados
--	--

Encuentre un tipo de ejercicio que encaje con su personalidad

La falta de ejercicio es un factor de riesgo importante para desarrollar enfermedad del corazón. La Fundación Británica del Corazón y la Organización Mundial de la Salud recomiendan por lo menos 30 minutos de ejercicio al día por lo menos 5 días de la semana.

Recordatorio importante: Siempre consulte con su médico antes de comenzar cualquier programa de dieta y ejercicio.

Para algunas personas, el ejercicio de manera regular puede incrementar el nivel de colesterol HDL (bueno). El secreto del ejercicio es encontrar una actividad que usted disfrute.

1/BHF/Reducing Your Blood Cholesterol/16/¶1; 17/¶1, bullets 1,2 2/WHO/Avoiding Heart Attacks and Strokes/29/all; 30/all; 31/¶6, bullet 1

1/BHF/Reducing Your Blood Cholesterol/18/¶1-3; 19/¶2; 21/col 1/¶2,3; col 3/¶1,2; 22/bullet 1; 23/¶1, bullets 1,2 2/WHO/Avoiding Heart Attacks and Strokes/12/bullets 1-3, ¶2; 29/¶1-7; 30/¶1, bullets 1,2, table

1/BHF/Reducing Your Blood Cholesterol/16/¶1 2/WHO/Avoiding Heart Attacks and Strokes/32/¶2-5

2/WHO/Avoiding Heart Attacks and Strokes/32/¶5

importante:
ulte con su
de comenzar
grama de
io.



D.R. © 2008 Merck & Co., Inc., Whitehouse Station, NJ, EUA.
Todos los derechos reservados.
07-11-M524-2008-LAMT-(W-1260444)1267521-PE