



Busque una clínica cerca de usted  
[health.westchestergov.com/community-health-centers](http://health.westchestergov.com/community-health-centers)



Westchester  
County

George Latimer, County Executive  
Sherlita Amler, MD, Commissioner  
Department of Health



EL CONDADO DE  
WESTCHESTER  
SE PREOCUPA

# Colesterol

Conozca sus niveles

# El Departamento de Salud se Preocupa...

## Conozca su colesterol

El colesterol es una sustancia viscosa, parecida a la grasa, que su cuerpo necesita. Cuando tiene mucho colesterol en la sangre, este se puede acumular en las paredes de las arterias. El exceso de colesterol aumenta el riesgo de tener enfermedades del corazón y derrames cerebrales.

No existen señales o síntomas de colesterol alto. Revisar su colesterol con un simple análisis de sangre es la única forma de saber si corre un mayor riesgo de tener una enfermedad del corazón.

## ¿Qué es un perfil lipídico?

Un perfil lipídico (también conocido como panel de lípidos) es un análisis de sangre que mide el colesterol, el colesterol de lipoproteína de baja densidad (LDL), el colesterol de lipoproteína de alta densidad (HDL) y los triglicéridos. El colesterol LDL y el colesterol HDL, junto con una quinta parte de su nivel de triglicéridos, representan la cantidad total de colesterol.

## Colesterol LDL

El colesterol LDL se considera "malo" porque contribuye a la formación de placa. La placa es un depósito grueso y duro que se acumula en las paredes de las arterias, volviéndolas duras y estrechas.

## Colesterol HDL

El colesterol HDL se considera "bueno" porque ayuda a eliminar el colesterol LDL de las arterias. El colesterol HDL recoge el exceso de colesterol y lo devuelve al hígado, donde se descompone y se elimina del organismo.

## Triglicéridos

Los triglicéridos elevados pueden provocar el endurecimiento de las arterias o el engrosamiento de sus paredes. Esto aumenta el riesgo de derrames cerebrales, infartos y enfermedades del corazón.

## Niveles saludables de lípidos

Colesterol total: Menos de 200 mg/dL

Colesterol LDL (malo): Menos de 100 mg/dL

Colesterol HDL (bueno): 60 mg/dL o superior

Triglicéridos: Menos de 150 mg/dL

## Pasos sencillos para reducir el colesterol

### Coma saludablemente

Siga una dieta que incluya regularmente varios alimentos saludables como frutas, vegetales, cereales integrales, proteínas magras y lácteos sin grasa o bajos en grasa.

### Mantenga un peso saludable

Si tiene sobrepeso, perder incluso unas cuantas libras puede hacer la diferencia en sus niveles de colesterol.

### Manténgase activo

Procure hacer 2.5 horas de actividad física moderadamente intensa cada semana para ayudar a controlar su peso y reducir sus niveles de colesterol.

### No fume

Si necesita ayuda para dejar de fumar, visite nuestro sitio web para obtener recursos gratis y de bajo costo para dejar de fumar en

[health.westchestergov.com/tobacco/need-help-quitting](http://health.westchestergov.com/tobacco/need-help-quitting)

Los cambios en el estilo de vida son la primera línea de defensa contra el colesterol alto. Si ha hecho estos cambios importantes en su estilo de vida y sus niveles de colesterol siguen siendo altos, su médico podría recomendarle medicamentos que reducen el colesterol.

## Hable con su proveedor de atención médica

Solicite a su proveedor de atención médica que revise su colesterol y que mida otros parámetros médicos como la presión y el azúcar en la sangre. Recorte la tarjeta de bolsillo de abajo y llévela con usted para conocer sus niveles.

Use esta tarjeta de cartera para mantener el registro de su colesterol y otros números importantes.



Fecha	Ideal	Mis Números	Mis Números
	Ejm: mm/dd/aaaa	/ /	/ /
Presión Sanguínea	< 120/< 80		
Azúcar en la Sangre	< 100		
Colesterol Total	< 200		
Colesterol LDL (Malo)	<100		
Colesterol HDL (Bueno)	≥ 60		
Triglicéridos	< 150		
Tamaño de Cintura	Hombre<40" Mujer<35"		
Ejercítense al menos 30 minutos/día, 5 días/semana para mantener buenos números.			