



**MANTÉNGASE
SALUDABLE
Y
CONOZCA
SUS
NÚMEROS**

¿Cuál es su colesterol?

¿Por qué el colesterol es importante?

El Colesterol es una sustancia cerosa, como la grasa o lípidos que su cuerpo necesita. Cuando tiene mucho colesterol en su sangre, se puede alojar en sus paredes arteriales y reducir o eventualmente bloquear las aperturas de los vasos sanguíneos. Esto lo puede poner en alto riesgo de una enfermedad de corazón o de un derrame cerebral.

¿Qué es un perfil lípido?

Un perfil lípido (también conocido como panel lípido) es un exámen de sangre que mide su colesterol total, colesterol LDL, Colesterol HDL y triglicéridos.

El Colesterol LDL es considerado "malo" porque contribuye a la placa que se puede desarrollar en las paredes de sus arterias, haciéndolas duras y estrechas. Esto incrementa su riesgo de una enfermedad del corazón y un derrame cerebral

El colesterol HDL es considerado "bueno" por que ayuda a remover el colesterol LDL de las arterias.

Los triglicéridos, en exceso, pueden contribuir al engrosamiento de las paredes de las arterias lo cual incrementa su riesgo de una enfermedad de corazón y un derrame cerebral.

¿Qué son niveles de lípidos saludables?

Colesterol Total: menos de 200 mg/dL

Colesterol LDL (Malo): menos de 100 mg/dL

Colesterol HDL (Bueno): 60 mg/dL o mayor

Triglicéridos: menos de 150 mg/dL

¿Qué puedo hacer para bajar mi colesterol?

- ♥ Coma una dieta saludable para el corazón
- ♥ Mantenga un peso saludable
- ♥ Muevase mas
- ♥ No fume

Cambios en su estilo de vida son su primera línea de defensa contra el colesterol alto. Si sus niveles de colesterol permanecen altos, su doctor puede recomendarle una medicación para bajar el colesterol.

Hable con su doctor o su proveedor médico

Pregúntele a su doctor sobre tener sus niveles de lípidos controlados. También puede ir a una clínica para obtener sus números. Encuentre una clínica cerca de usted en:
health.westchestergov.com/community-health-center

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



	Ideal	Mis Números	Mis Números
Fecha	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"		
Ejercítase al menos 30 minutos/día, 5 días/semana para mantener buenos números.			