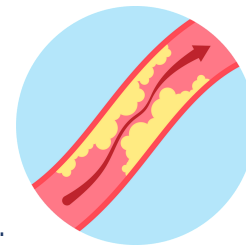


¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una sustancia pegajosa similar a la grasa producida por el hígado. Sangre, el colesterol es esencial para una buena salud. Su cuerpo usa el colesterol para producir hormonas y ayudar a digerir los alimentos.



Su cuerpo produce todo el colesterol que necesita, por lo que es mejor comer tan poco colesterol extra como sea posible. El colesterol extra proviene de alimentos de origen animal como la carne, los huevos y los lácteos.

Understanding Cholesterol Numbers

Cuando te revisan el colesterol, se mide en miligramos por decilitro (mg/dL) de sangre. Por lo general, la prueba analiza lo siguiente:

- **LDL (colesterol "malo"):** Demasiado de esto puede causar que sus arterias se obstruyan, lo que puede provocar problemas cardíacos o derrames cerebrales.
- **HDL ("colesterol bueno"):** Este tipo ayuda a proteger su corazón.
- **Triglicéridos:** Un tipo de grasa que su cuerpo utiliza para obtener energía. Los niveles altos pueden aumentar el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral.
- **Colesterol total:** La cantidad total de colesterol en la sangre, incluyendo HDL, LDL y triglicéridos.

LDL colesterol "malo"  + **HDL** colesterol "bueno"  + Triglicéridos = **Colesterol total**

¿Qué se considera colesterol alto?

Colesterol total > **Más de 200 mg/dL**

High cholesterol means your total cholesterol level is **over 200 mg/dL**.

¿Qué causa el colesterol alto?



Tener sobrepeso



Comer en mal estado



Estar inactivo



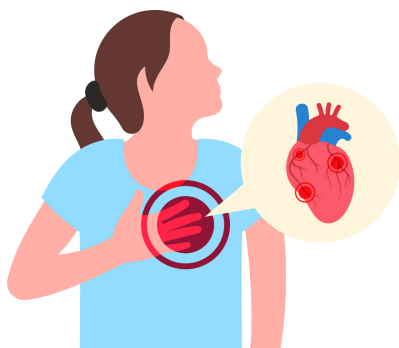
Historia familiar



EISNER
HEALTH

¿Por qué es malo tener el colesterol alto?

El colesterol alto puede causar que algo llamado placa se acumule en las arterias, haciéndolas estrechas y bloqueando el flujo sanguíneo. Esto puede provocar dolor en el pecho, ataques cardíacos o derrames cerebrales. El colesterol alto es una gran razón para las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares, dos de las principales causas de muerte en los Estados Unidos



El colesterol alto puede causar ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

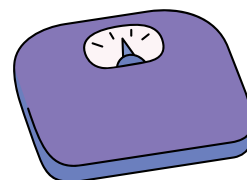
Cómo prevenir el colesterol alto



Coma una dieta saludable para el corazón



Hacer ejercicio regularmente



Adelgazar



¡No fumes!



Medicamento, si es necesario

¿Cómo se mide el colesterol?

Su proveedor médico puede medir los niveles de colesterol con un examen de sangre llamado perfil lipídico. Esta prueba mide los niveles de colesterol total, lipoproteína de baja densidad (LDL o "colesterol malo"), lipoproteína de alta densidad (HDL o "colesterol bueno") y triglicéridos. **Para programar una cita, llámenos al (213) 747-5542.**

 eisnerhealth.org

 @EisnerHealth

 @eisner_health