

*Su contribución a la
Asociación Americana del Corazón
provee fondos para la investigación
científica, que a su vez hace
posibles panfletos como éste*

*Para más información, contacte a su
Asociación Americana del Corazón o llame
al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721).*


*Your contribution to the
American Heart Association
supports research that helps make
publications like this possible.*

*For more information, contact your
local American Heart Association
or call 1-800-AHA-USA1
(1-800-242-8721).*



**American Heart
Association**

National Center
7272 Greenville Avenue • Dallas, TX 75231-4596

 printed on recycled paper

50-1039 (CP)
7-93
93 04 15 F

5202 HE FEB

La familia aprende sobre el colesterol

The Family Learns About Cholesterol



Resource ID#: 3735

La familia aprende sobre el colesterol



Oye hija, ¿y qué fue lo que dijo el doctor de eso que se llama "colesterol"?

(Listen daughter, what did the doctor say about that thing called "cholesterol"?)

Pues papá, él dijo que es importante que primero entendamos qué es el colesterol. Yo había oído hablar de él, pero ahora que lo explicó el doctor lo entiendo mejor.



(Dad, he said it's important that we first understand what cholesterol is all about. I've heard about it, but now that the doctor explained it, I can understand it better.)

Hija ya que tú le entendiste al doctor explícanos, ¿qué es el colesterol?

(Daughter, since you understood the doctor, tell us, what is cholesterol?)



Entremos a casa. Les voy a explicar todo despacio para que Uds. también lo entiendan.

(Let's go inside the house. I'll explain everything slowly to you, so that you'll also understand it.)



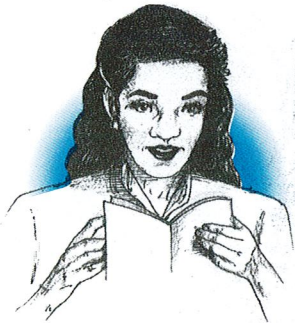
Miren, este folleto que nos dio el doctor lo explica muy bien. Esto que ven aquí es el colesterol. Es una sustancia grasosa blanda que circula con la sangre.

(Look, this booklet the doctor gave us explains it very well. What you see here is cholesterol. It's a soft, fatty substance that flows in the blood.)

Pero si circula con la sangre ¡puede ser muy peligroso para el corazón!

(But if it flows in the blood it must be very dangerous for the heart!)





No, mamá, aquí dice que el cuerpo necesita el colesterol para ayudar a hacer las células y las hormonas. Es normal tener algo de colesterol en la sangre, pero tener mucho colesterol puede causar problemas serios al corazón.

(No, Mom, it says here, that the body needs cholesterol to help make cells and hormones. It's normal to have some cholesterol in the blood, but too much may cause serious problems to the heart.)

Yo entendí que el doctor dijo algo sobre dos tipos de colesterol.

(I understood that the doctor said something about two types of cholesterol.)



Sí, papá, el doctor nos dijo que hay el **bueno** y el **malo** y los dos circulan con la corriente sanguínea a través de todo el cuerpo.

(Yes, Dad, doctor said there are the good and the bad and both circulate in the blood all through the body.)

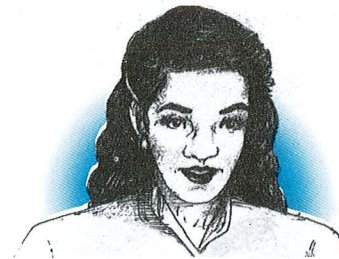
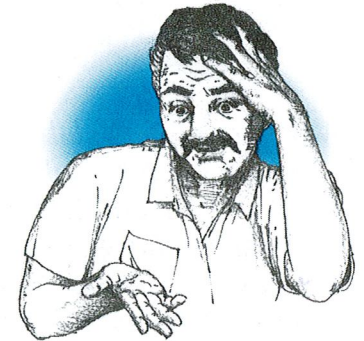
El colesterol **malo** es el LDL y si tienes demasiado de ese tipo, se puede acumular en las paredes interiores de las arterias. Eso puede bloquear las arterias que nutren tu corazón y aumentar los riesgos de un ataque al corazón.

(The bad cholesterol is the LDL and if you have too much of

that type, it can build up on the inner walls of the arteries. This can block the arteries that feed your heart and increase the risks of a heart attack.)

¿Y el bueno qué hace?

(And the good cholesterol, what does it do?)



El colesterol **bueno** es el HDL. Los médicos piensan que se lleva el exceso de colesterol fuera de las arterias. Un nivel alto de HDL ayuda a protegerte contra un ataque al corazón.

(The good cholesterol is the HDL. Doctors think it carries extra cholesterol away from your arteries. A high level of HDL helps protect you from a heart attack.)

Pero ¿qué fue lo que dijo el doctor del colesterol de tu papá?

(But what did the doctor say about your father's cholesterol?)



Pues, mamá, dijo que papá tiene el colesterol alto. Mira, todo está bien cuando tienes un nivel total de colesterol de menos de 200. Si tienes de 200 a 239, deberías bajarlo, y cuidar otros factores de riesgo — como fumar

cigarrillos, la presión arterial alta, la falta de actividad física, la diabetes y la obesidad. Si tienes dos de esos factores, debes hacerte una prueba sencilla para saber tu nivel de colesterol bueno y de colesterol malo. Si tienes más de 240, tienes el colesterol alto y necesitas más pruebas.

(Well, Mom, he said that father has high cholesterol. Look, it is good to have a total level of cholesterol of less than 200. If you have from 200 to 239 you should lower it, and watch for other risk factors — like smoking cigarettes, high blood pressure, physical inactivity, diabetes and obesity. If you have two of these risks, you have to have a simple test to know your levels of good cholesterol and bad cholesterol. If you have more than 240, you have high cholesterol and you need more tests.)

Entonces ¿es ésa la prueba que le hicieron a tu papá?

(Then is that the test they did to your father?)



Sí, mamá, y el doctor encontró que su colesterol **malo** está alto. Y cuando tienes alto el nivel de colesterol **malo**, tienes mayor riesgo de tener un ataque al corazón o de una enfermedad del corazón.

(Yes, Mom, and the doctor found out that his bad cholesterol is high. And when you have a high level of bad cholesterol, you are at a higher risk of having a heart attack or other heart disease.)

¿Pero de dónde nos viene todo ese colesterol?

(But where do we get all this cholesterol?)



Mira papá, aquí lo explica todo muy bien. El colesterol nos llega de dos maneras:

(Look, Dad, here they explain everything very well. The cholesterol comes to us in two ways:



1. Tu propio cuerpo produce parte.

(Your own body produces some.)

2. Lo demás te llega cuando comes alimentos que vienen de animales, como la carne, el pollo, el pescado, los huevos, la mantequilla, el queso y algunos productos lácteos.

(The rest comes to you when you eat food from animals like meat, poultry, fish, eggs, butter, cheese and other dairy products.)

¡Ay, Dios mío! Y ahora, ¿qué le vamos a dar de comer a tu papá?

(Oh, my goodness! And now, what are we going to feed your father?)



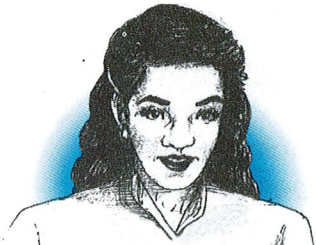


Mamá, papá todavía puede comer algunos de esos alimentos. Además, hay muchos otros, por ejemplo las frutas, las verduras y los cereales, que **no tienen** colesterol.

(Mom, Dad can still eat some of those foods. And besides, there are many others, for instance fruits, vegetables and cereals, that do not have cholesterol.)

¡Ay, hija! — Y ahora, ¿qué hacemos?

(Oh, daughter — and what do we do now?)

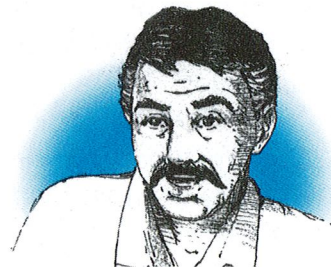


El doctor nos dijo que este folleto nos ayudará a planear las comidas para controlar el colesterol en el cuerpo y a reducir nuestros riesgos. Además la Asociación Americana del Corazón tiene otros folletos y una tabla de alimentos para ayudarnos.

(The doctor told us that this booklet will help all of us plan our meals to control the cholesterol in our bodies and lower our risks. And the American Heart Association has other booklets and a food chart to help us.)

Pero ¿cómo puedo bajar mi colesterol malo?

(But how can I lower my bad cholesterol?)



Lo primero que tienes que hacer es cambiar algunas de las cosas que comes y hacer más ejercicio regularmente. ¡Eso fortalecerá tu corazón!

(The first things to do are, change some of the things you eat and get more regular exercise. That will strengthen your heart!)



¿Y qué es lo que tu papá tiene que cambiar de su comida?

(And what does your father have to change in his meals?)



Eso está aquí, en el Plan de Comidas Sencillo para el Corazón Sano.

(It's right here, in the Simple Plan of Meals for the Healthy Heart.)

No tienes que dejar de comer lo que te gusta. Sólo tienes que hacer algunos cambios. Y te voy a mostrar cómo. Vamos a la cocina a consultar esta tabla.

(You don't have to quit eating what you like. You just have to make some changes. And I'm going to show you how. Let's go to the kitchen to consult this list.)





El Plan de Comidas Sencillo para el Corazón Sano

Come más

Frutas, verduras, panes, cereales

Pavo, pollo sin pellejo y pescado

Leche descremada o baja en grasa, queso bajo en grasa y margarina

Come menos

Huevos, alimentos fritos y salsas cremosas

Carnes grasosas, salchichas, chorizo y tocino

Leche entera, crema, queso y mantequilla

Simple Plan of Meals for the Healthy Heart

(Eat more)

(Fruits, vegetables, breads, cereals)

(Turkey, chicken without skin and fish)

(Skim or low-fat-milk, low-fat cheese and margarine)

(Eat less)

(Eggs, fried foods and creamy gravy)

(Fatty meats, hot dogs, sausage and bacon)

(Whole milk, cream, cheese and butter)

Ves mamá, cuando sabes cuáles alimentos tienen **poca grasa y poco colesterol**, sabes lo que es bueno para el corazón.

*(See, Mom, when you know which foods have **low fat and low cholesterol**, you know what's good for the heart.)*



Entonces algunas veces podemos bajar el colesterol sólo con cambiar lo que comemos. Pero ¿qué sucede si no baja bastante?

(Then sometimes we can lower the cholesterol by only changing what we eat. What if it doesn't come down enough?)

Entonces puede que el doctor me recete medicinas para bajarlo más.

(Then the doctor may prescribe medicines for me to bring it down more.)



Aquí dice que el doctor puede hablarnos también sobre el exceso de peso, fumar cigarrillos, beber alcohol y la presión arterial alta.

(It says here that the doctor may talk to us about excess weight, smoking cigarettes, drinking alcohol and high blood pressure.)



Sería bueno hacer equipo con el doctor y trabajar juntos para mantener sano nuestro corazón.

(It would be a good idea to team up with the doctor and work together to keep our heart healthy.)

Claro que sí. Sería excelente para nuestro corazón.

(Sure. That would be excellent for our heart.)



Pues bien, empezaremos por cambiar nuestros hábitos de comer hoy mismo.

¡De eso me encargo yo!

(Well, then, we'll start by changing our eating habits today. I will take care of that!)

