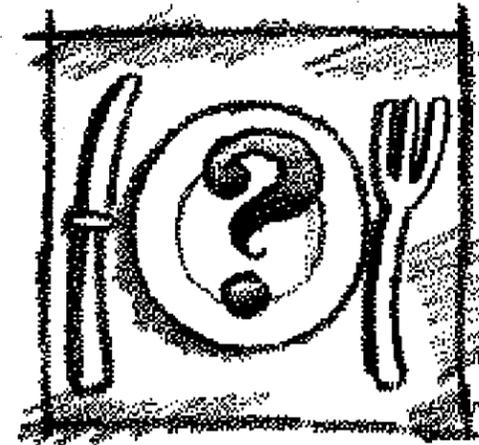


COLESTEROL EN LA SANGRE

¿Sabe que?

- Si el nivel total de colesterol en su sangre es 200 mg/dl o más, por cada tanto por ciento que lo reduzca, usted reduce el riesgo de un ataque al corazón en un dos por ciento!
- Probablemente su nivel de colesterol en la sangre aumente con la edad. Asegúrese de controlarlo de acuerdo al consejo de su médico.
- La grasa saturada es la parte de su dieta que más afecta el nivel de colesterol en la sangre.
- Fumar disminuye el colesterol HDL, el "buen" colesterol en su sangre. Aumentando la actividad física y perdiendo el exceso de peso son formas de aumentar el colesterol HDL.

"No son los minutos que esté en la mesa los que causan problemas, sino los segundos!"



DIETA Y ESTILO DE VIDA

◆ LIMITE LA GRASA SATURADA QUE COME.

En lugar de:

Comidas fritas

Aderezos y salsas

Filetes, chuletas, costillas y rostizado

Productos lácteos enteros como leche, queso y mantequilla

Golosinas y comidas rápidas

Trate:

Comidas hervidas, al vapor asadas y sudadas.

Limón, hierbas, vino y salsa para sazonar comidas.

Pavo y pollo sin piel, cerdo y res sin grasa, y pescado.

Margarina, leche sin grasa y productos lácteos sin grasa.

Frutas frescas, vegetales, frijoles, pan integral, arroz y pasta.

◆ CORTE EL EXCESO DE GRASA EN SU CUERPO.

La dieta "ahora sí--mañana no" con el tiempo resulta en el aumento progresivo de la grasa. La mejor manera de perder peso es:

- Perder no más de media o una libra por semana.

COLESTEROL EN LA SANGRE

- Aumente sus actividades diarias--subir escaleras, caminar y la recreación activa.
- Escoja carbohidratos complejos, comidas sin grasa, frutas, vegetales y pan integral.
- Coma tres veces al día para mantener su energía y metabolismo.

◆ MANTENGASE ACTIVO FISICAMENTE.

La actividad física ayuda a protegerlo de enfermedades del corazón.

- Si tiene un trabajo inactivo, tome un tiempo libre activo.
- Si es posible camine cuando haga sus mandados.
- Haga mas actividades en su tiempo libre.
- Gradualmente haga ejercicios moderados o vigorosos por 30-60 minutos por lo menos tres veces a la semana. Caminar, bailar, ejercicio en bicicleta, correr y nadar son excelentes.

CUIDADO MEDICO

◆ CONOZCA SU NIVEL DE COLESTEROL.

Investigue cual es su nivel de colesterol. Este exámen se puede hacer en la oficina de su doctor o en un centro de salud. Siempre pregúntele al doctor que interprete el resultado por usted.

SI	TIENE QUE
Su colesterol esta bien, menos de 200 mg/dl	Hacerse el exámen cada cinco años.
Su colesterol está en el límite (200-239 mg/dl) o más alto que (240 mg/dl)	Su doctor le pedirá examinarse mas seguido.

◆ TRABAJE CON SU DOCTOR.

Haga una cita con su doctor si su colesterol es alto. El doctor evaluará su nivel de colesterol, su historial médico y otros riesgos que pudiera tener. Usted puede controlar el nivel de colesterol con cambios en sus hábitos diarios.

- Tal vez necesite tomar medicina al mismo tiempo que cambia su estilo de vida. Si es así, tómla tal como le fue recetada.
- Si fuma, pregúntele a su doctor como puede dejar de fumar. Fumar, especialmente si tiene alto el colesterol le pone en alto riesgo de contraer enfermedades del corazón. Y no ponga a otros en riesgo por su hábito de fumar.

PARA MAS AYUDA E INFORMACION

La Asociación Americana del Corazón
Llame a su oficina local o al 1-800-AHA-USA-1 (1-800-242-8721).

Instituto Nacional del Corazón, Pulmón, y Sangre
Centro Nacional del Programa Educativo de Alta Presión
P.O. Box 30105
Bethesda, MD 20824-0105
(301)951-3260

También pregunte a su doctor, hospital o clínica en su área, compañía de seguro, empleador o biblioteca.

