

¿QUÉ ES EL COLESTEROL?

El colesterol es uno de los lípidos más importantes que se encuentran en nuestro cuerpo y se necesita para producir hormonas, ácidos biliares y vitamina D

TIPOS DE COLESTEROL Y NIVELES



LDL

COLESTEROL MALO

Lleva a una acumulación de placa en las arterias

< 100 mg/dL

COLESTEROL BUENO

Transporta el colesterol al hígado para metabolizarlo

≥ 40 mg/dL

HDL



CAUSAS

- ✓ Hábitos alimenticios poco saludables
- ✓ Falta de actividad física
- ✓ Sobrepeso
- ✓ Tabaquismo
- ✓ Otros factores
 - Edad y sexo
 - Historia familiar
 - Raza



CONSECUENCIAS

Coágulo de sangre puede causar

- ✓ Angina de pecho (dolor de pecho)
- ✓ Un ataque al corazón

La placa arterial

- ✓ Enfermedades de las arterias carótidas
- ✓ Accidente cerebrovascular
- ✓ Enfermedad arterial periférica



COMO PUEDO BAJAR MI COLESTEROL

Plan de alimentación saludable

- ✓ Limite los alimentos con colesterol
- ✓ Coma mucha fibra soluble
- ✓ Consuma muchas frutas y verduras
- ✓ Coma pescado rico en ácidos grasos omega-3
- ✓ Limite la sal
- ✓ Limite el alcohol



Control de peso



Ejercicio regular



Dejar de fumar

