



# Controla tu riesgo\*: colesterol

## OBJETIVOS

- Colesterol total: < 200 mg/dl.
- Colesterol LDL (el malo): Variable, en función de factores de riesgo e historia clínica del paciente.
- Colesterol HDL (el bueno):  $\geq 50$  mg/dl en mujeres  $\geq 40$  mg/dl en varones.
- Triglicéridos: < 150 mg/dl.



## ACCIONES PARA CONTROLAR EL COLESTEROL

El colesterol de la sangre se eleva si nuestro organismo produce mucho colesterol o si comemos una dieta rica en grasas saturadas. Tener niveles elevados de colesterol total, triglicéridos y/o el colesterol LDL, incrementa el riesgo de padecer un ataque cardiaco. El colesterol se deposita en la pared de las arterias produciendo un estrechamiento de las mismas. Si tu médico decide que estás en riesgo de padecer un evento cardiaco, te recomendará bajar el colesterol en sangre (sobre todo el LDL), lo que implica cambiar los hábitos dietéticos y, en muchas ocasiones, tomar medicación.

El colesterol HDL protege de la enfermedad coronaria. Cuanto más alto lo tengas, mejor.

## PLAN DE ACCIÓN

1. Hablar con un dietista. Te dirá cómo cambiar los ingredientes de tus recetas favoritas para que tengan un sabor similar pero con menos grasas.
2. Pregunta a tu médico qué medicación puedes tomar para disminuir el colesterol de la sangre.
3. Come al menos 5 piezas de fruta/vegetales al día.
4. Prepara comidas con bajo contenido de grasa saturada utilizando grasas poliinsaturadas (aceite de oliva).
5. Come pescado al menos 2 veces a la semana.
6. Toma derivados lácteos con bajo contenido en grasa.
7. Aprende a identificar en las etiquetas de los alimentos cuáles son más cardiosaludables.

## PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- Más información en la web:  
<http://www.fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/colesterol.html>
- Calcula tu riesgo cardiovascular:  
<http://www.fundaciondelcorazon.com/corazon-facil/recursos-didacticos/riesgo-cardiovascular.html>

La Sociedad Española de Cardiología y la Fundación Española del Corazón constituyen una organización cuyo impulso vital es velar por la salud cardiovascular de la población a través de la excelencia clínica e investigadora, así como educativa y divulgativa.

