

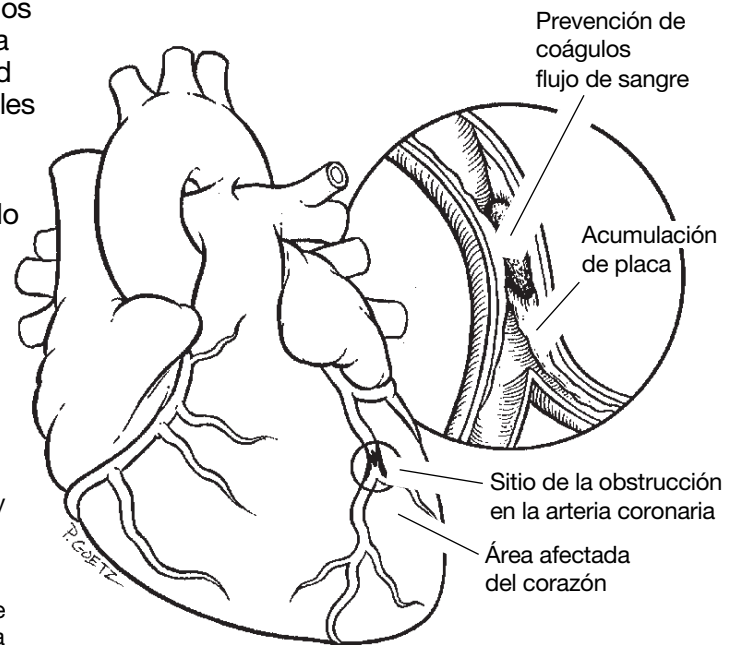


¿Cómo puedo reducir el colesterol alto?

El exceso de colesterol en la sangre puede llevar a enfermedades del corazón y ataque cerebral, las causas número 1 y número 3 de muerte en los Estados Unidos. Aunque hay mucho que se puede hacer para reducir los niveles de colesterol y protegerse, la mitad de los adultos en los Estados Unidos aún tienen niveles que son demasiado altos (más de 200 mg/dL).

Usted puede reducir el colesterol en la sangre comiendo alimentos saludables, bajando de peso si lo necesita y manteniéndose físicamente activo. Algunas personas también tienen que tomar medicamentos porque los cambios en la dieta no son suficientes. Su médico y las enfermeras lo ayudarán a crear un plan para reducir el colesterol y mantenerse sano.

La enfermedad cardíaca y la enfermedad vascular son causadas, en su mayoría, por una acumulación de colesterol, placa y otros depósitos grasos en las paredes de las arterias. Las arterias que nutren el corazón pueden quedar tan obstruidas que se reduce el flujo sanguíneo y causa dolor de pecho. Si se forma un coágulo y obstruye la arteria, puede ocurrir un ataque al corazón. De forma similar, si un coágulo obstruye una arteria que va al cerebro, se produce un ataque cerebral.



¿Qué debería comer?

Concéntrese en alimentos bajos en grasa saturada, sin grasa *trans* y sin colesterol, como estos:

- Una variedad de frutas y verduras (elijá de 8 a 10 porciones al día)
- Una variedad de productos de granos como pan, cereal, arroz y pasta, que incluya granos integrales (elijá 6 o más porciones al día)
- Productos lácteos sin grasa y bajos en grasa (2 a 3 porciones al día)
- Carnes magras y aves sin piel (elijá un total de hasta 5 ó 6 onzas [142 a 170 gramos] al día)
- Pescado graso (disfrute de al menos 2 porciones de pescado horneado o a la parrilla cada semana)
- Frijoles y guisantes
- Nueces y semillas en cantidades limitadas (4 a 5 porciones a la semana)
- Aceites vegetales insaturados como el aceite de canola, maíz, oliva, cártamo y soya (pero una cantidad limitada de margarinas y pastas elaboradas a partir de estos aceites)

¿Qué debo limitar?

- La leche entera, la crema y el helado
- La carne de órganos, como el hígado, molleja, riñones y cerebro
- La mantequilla, las yemas de huevo y el queso, y los alimentos elaborados con ellos
- Las carnes procesadas ricas en grasa, como las salchichas, salchichón (bologna), salame y perros calientes

- Las carnes grasas a las que no se les ha quitado la grasa
- La carne de pato y ganso (criados para comercialización)
- Los productos de panadería elaborados con yemas de huevo y grasas saturadas
- Los aceites saturados como el aceite de coco, de palma y de almendra de palma
- Las grasas sólidas como la manteca vegetal, la margarina parcialmente hidrogenada y la manteca
- Los alimentos fritos

¿Cuáles son algunos consejos para cocinar?

- Use una parrilla para escurrir la grasa cuando asa, rostiza u hornea.
- No moje con la grasa que escurre; use vino, jugo de frutas o marinadas.
- Ase o use una parrilla en lugar de freír en sartén.
- Quite toda la grasa visible de la carne antes de la cocción y quítele la piel a todos los trozos de carne de ave. (Si va a asar un pollo o pavo enteros, quíteles la piel después de la cocción).
- Use un aerosol de aceite vegetal para dorar o saltar los alimentos.
- Sirva porciones más pequeñas de los platos ricos en grasa y porciones más grandes de platos bajos en grasa como pasta, arroz, frijoles y verduras.
- Prepare los platos o recetas con huevo con las claras o con sustitutos del huevo, no con las yemas.
- En lugar de queso regular, use requesón bajo en grasa, mozzarella elaborada con leche parcialmente descremada y otros quesos sin grasa o bajos en grasa.

¿Dónde puedo obtener más información?

1. Hable con su médico, enfermera u otro profesional de atención de la salud. Si tiene enfermedad cardíaca o ha tenido un ataque cerebral, los miembros de su familia también podrían estar en mayor riesgo. Es muy importante que ellos hagan cambios ahora para disminuir sus riesgos.
2. Llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721) o visite americanheart.org para obtener más información sobre la enfermedad cardíaca.
3. Para más información sobre los ataques al cerebro, llame al 1-8884-STROKE (1-888-478-7653) o visítenos en StrokeAssociation.org.

Tenemos muchas otras hojas de datos y libritos educativos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables para reducir sus riesgos, manejar su enfermedad o cuidar de un ser querido.

El conocimiento es poder, así que ¡Aprenda y Viva!

¿Tiene preguntas o comentarios para su médico?

Tómese unos minutos para escribir sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su médico. Por ejemplo:

¿Qué debo saber para salir a comer?

¿Por qué son importantes el control del peso y la actividad física?

Su contribución a American Heart Association apoya la investigación que permite que publicaciones como esta sean posibles.

Los datos estadísticos de esta hoja estaban actualizados en el momento de su publicación. Para obtener los últimos datos estadísticos, consulte las cifras estadísticas actualizadas de enfermedad cardíaca y ataques cerebrales en americanheart.org/statistics.