COLESTEROL

¿QUÉ ES EL COLESTEROL?

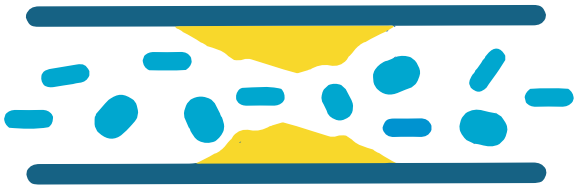
El colesterol es una sustancia blanda, cerosa y grasosa que se encuentra en productos de origen animal y también en el cuerpo humano. Es necesario para la formación de las membranas de las células y producción de ciertas hormonas. El exceso de colesterol es un factor de riesgo para enfermedades del corazón.

¿QUÉ ES EL COLESTEROL HDL O COLESTEROL BUENO?

El HDL o Lipoproteína de Alta Densidad es conocido como "colesterol bueno" pues ayuda a eliminar el "colesterol malo" o LDL.

¿QUÉ ES EL COLESTEROL LDL O COLESTEROL MALO?

El colesterol LDL o Lipoproteína de Baja Densidad es conocido como "colesterol malo" pues tiende a acumularse en las arterias, contribuyendo al desarrollo de enfermedades cardiovasculares.



¿CUÁLES SON LOS NIVELES DESEABLES DE COLESTEROL?

El colesterol total debe estar en un nivel deseable que es menos de 200 mg/dl. Existe un riesgo alto, si es mayor de 240 mg/dl. A través de una prueba de sangre se puede medir el nivel de colesterol.

El nivel óptimo de colesterol HDL (colesterol bueno) debe estar en 40 mg/dl o más en hombres y 50 mg/dl o más en mujeres. El nivel de óptimo para colesterol LDL (colesterol malo) es menos de 100 mg/dl.

¿QUÉ ALIMENTOS CONTIENEN MUCHO COLESTEROL?

Algunos alimentos altos en colesterol son:

- Leche entera o alta en grasa
- Quesos
- Yema de huevos
- Alimentos fritos
- Piel del pollo
- Órganos internos como: hígado, molleja, entre otras
- Crustáceos como: langosta, camarones y jueyes
- Productos embutidos: salchicha (hot dog), salchichón y chorizo, entre otros.
- Otros productos de carne como: jamonilla y corn beef

¿CÓMO PODEMOS CONTROLAR EL COLESTEROL?

- Debes ingerir menos de 200 mg colesterol al día
- Limita las grasas saturadas y grasas Trans
- Consume quesos y yogurt bajos en grasa
- Incluye más frutas y vegetales (3 a 5 porciones diarias)
- Lee la etiqueta de los alimentos
- Haz ejercicios (30 minutos, al menos de 5 veces por semana)
- Evita fumar
- Toma los medicamentos como te han sido recetados por tu médico.

Para más información, comunícate con la Unidad de Educación en Salud y Servicios Preventivos al **787-277-6571**.

TRIPLE-S SALUD
BlueCross BlueShield of Puerto Rico

URAC ACCREDITED Health Plan Expires 03/01/2020

Triple-S Salud cumple con las leyes federales aplicables de derechos civiles y no discrimina por razón de raza, color, origen de nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Triple-S Salud complies with applicable Federal Civil Rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. FEH_4005_17_02_E ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 787-774-6081, libre de costo 1-800-716-6081; (TTY / TDD) 787-792-1370; libre de costo 1-866-215-1999. ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 787-774-6081, Toll Free 1-800-716-6081; (TTY / TDD) 787-792-1370; Toll-Free 1-866-215-1999. FEH_4005_17_04 Concesionario Independiente de BlueCross BlueShield Association.