

Averigüe lo que puede hacer por su corazón en www.sistertosister.org

- Infórmese sobre las enfermedades del corazón.
- Encuentre un centro para pruebas de detección.
- Evalúe su nivel personal de riesgo.
- Elabore un plan de acción personal.
- Anote el progreso de la salud de su corazón.
- Pida asesoramiento a los expertos.
- Ofrezca y obtenga apoyo comunitario.
- Descubra consejos diarios sobre la salud del corazón... ¡y mucho más!



Sister to Sister: The Women's Heart Health Foundation, es una organización nacional 501(c)(3) sin fines de lucro, que se dedica a prevenir las enfermedades del corazón de las mujeres al:

- Ofrecerles chequeos cardíacos para promover la detección temprana y el tratamiento de las enfermedades del corazón y sus factores de riesgo.
- Aumentar la sensibilización de que las enfermedades del corazón son la principal causa de muerte entre las mujeres en Estados Unidos.
- Ayudarles a hacer cambios saludables en su estilo de vida para reducir el riesgo de enfermedades del corazón.

SISTER TO SISTER

4701 Willard Avenue, Suite 223
Chevy Chase, MD 20815
Tel: 1.888.718.8033
Email: info@sistertosister.org
www.sistertosister.org

Estos materiales acerca de la salud cardiaca fueron traducidos por AARP.

El control del colesterol



USTED TIENE EL PODER PARA TENER UN CORAZÓN SANO



SISTER TO SISTER
The Women's Heart Health Foundation

La conexión entre el colesterol y las enfermedades del corazón

El colesterol es una sustancia grasa presente en la sangre que ayuda a formar las membranas celulares y a producir algunas hormonas. Y, aunque su cuerpo produce todo el colesterol que necesita, también recibe esta sustancia de otros alimentos, tales como la carne y los productos lácteos. Un exceso de colesterol puede adherirse a las paredes de las arterias y obstruir el flujo sanguíneo. Esta acumulación se denomina placa y representa un riesgo para su salud.

Millones de mujeres tienen un nivel de colesterol elevado. Afortunadamente, usted puede controlar este riesgo.

Para saber si tiene un nivel de colesterol elevado, tan sólo se requiere de un análisis de sangre, que determinará sus niveles de colesterol total; de HDL (lipoproteínas de alta densidad) — que ayudan a evitar la acumulación de colesterol en las arterias—; de LDL (lipoproteínas de baja densidad) —que producen la acumulación de colesterol— y su nivel de triglicéridos, otra sustancia grasa presente en la sangre. A continuación, se indica cómo interpretar estos valores:

	Ideal	Límite	Alto riesgo
Colesterol total (cuanto más bajo, mejor)	Menos de 200 mg/dL	201-239 mg/dL	240 mg/dL o más
LDL o “colesterol malo” (cuanto más bajo, mejor)	Menos de 100 mg/dL	131-159 mg/dL	160 mg/dL o más
HDL o “colesterol bueno” (cuanto más alto, mejor)	60 mg/dL o más	40-59 mg/dL	Menos de 40 mg/dL
Triglicéridos (cuanto más bajos, mejor)	Menos de 150 mg/dL		150 mg/dL o más

* Los niveles de colesterol se miden en miligramos (mg) de colesterol por decilitro (dL) de sangre.

Entre nosotras...



Antes de hacerse un análisis de colesterol

- Conozca sus antecedentes familiares y evalúelos con el médico. Sus genes pueden influir en la velocidad de producción de LDL (o “colesterol malo”) y su eliminación de la sangre.
- No coma ni beba nada entre 9 y 12 horas antes del análisis. Específicamente, evite consumir café, té y bebidas gaseosas.
- Si le dicen que deje de tomar un medicamento que puede interferir con los resultados, consulte a su médico.

SÍ, USTED PUEDE CONTROLAR SU COLESTEROL.

Diez cambios saludables para el corazón

1. Consuma más frutas y verduras frescas y cereales integrales, que no contienen grasas saturadas ni hidrogenadas (trans), sustancias que promueven la producción de más colesterol por parte de su organismo.
2. Si come alimentos envasados, lea las etiquetas para escoger opciones con bajo o ningún contenido de grasas saturadas ni trans.
3. Si come afuera, preste atención a las grasas que consume. Pregunte si es posible que preparen su comida con aceites vegetales (como, por ejemplo, de canola, de oliva, de maíz o de soja) o margarina en lugar de manteca.
4. Intente consumir comidas sin carne como, por ejemplo, lasaña de vegetales o un sándwich de hongos Portobello asados.
5. Si tiene sobrepeso, contrólole. El sobrepeso aumenta su nivel de LDL (el colesterol “malo”). Incluso una reducción moderada de peso puede marcar una diferencia.
6. Haga ejercicio. Un estilo de vida sedentario tiende a elevar su nivel de colesterol LDL (o “malo”). Comience de poco a poco; por ejemplo, con una caminata de 15 minutos varias veces por semana.
7. Libérese del estrés. Las investigaciones demuestran que el estrés a largo plazo puede elevar los niveles de colesterol en sangre, en especial, en el caso de las personas que intentan aliviarlo consumiendo comidas con alto contenido graso. Hacer ejercicio, dormir lo suficiente y tomarse tiempo para usted son sólo algunas formas de reducir el estrés.
8. Limite el consumo de alcohol. Beber en exceso puede elevar los niveles de triglicéridos y la presión sanguínea, y producir daños en el hígado y el músculo cardíaco.
9. Si fuma, deje de hacerlo. Está demostrado que fumar reduce los niveles de colesterol HDL (o “bueno”). Y, dado que también reduce su tolerancia a la actividad física, hace más difícil realizar la actividad necesaria para alcanzar niveles saludables de colesterol.
10. Controle su medicación. Si toma medicamentos, incluso si son de venta libre, siga las instrucciones de uso.

OBTENGA MÁS CONSEJOS EN SISTERTOSISTER.ORG (EN INGLÉS).