

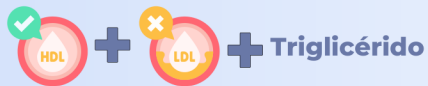
## Tipos de colesterol

- **Lipoproteínas de alta densidad (Colesterol HDL)**
  - Se considera como el colesterol bueno.
  - Elimina colesterol de las paredes de las arterias.
  - Bajos niveles de HDL aumentan el riesgo de enfermedades cardíacas.
- **Lipoproteínas de baja densidad (Colesterol LDL)**
  - Se considera como el colesterol malo.
  - Transportan colesterol a todas partes del cuerpo.
  - Altos niveles de LDL contribuye a depositar colesterol en las paredes de las arterias, aumentando el riesgo de enfermedades del corazón, ataque cerebral y derrame cerebral.
  - Bloquea los vasos sanguíneos.
- **Triglicéridos**
  - Tipo de grasa más común del cuerpo.
  - Almacena el exceso de energía proveniente de su alimentación.

## Colesterol total

El colesterol total es la combinación de:

- colesterol LDL ("malo"),
- colesterol HDL ("bueno"),
- triglicéridos.



Niveles altos de colesterol total se acumulan en las paredes de las arterias y aumentan el riesgo de ataque al corazón o ataque cerebral.



## Contáctanos



@desaludpr



787-765-2929



[www.salud.pr.gov](http://www.salud.pr.gov)

Secretaría Auxiliar de Servicios para la Salud Integral  
División de Prevención y Control de Enfermedades  
Sección de Prevención y Control de Condiciones Crónicas  
Unidad de Prevención y Control de la Diabetes

Publicidad subvencionada con los fondos del  
"Centers for Diseases Control and Prevention" (CDC)  
Grant #5NU58DP006665-05-00  
2023 Derechos reservados.

Autorizado por la Oficina del Contralor Electoral  
OCE-SA-2024-00510

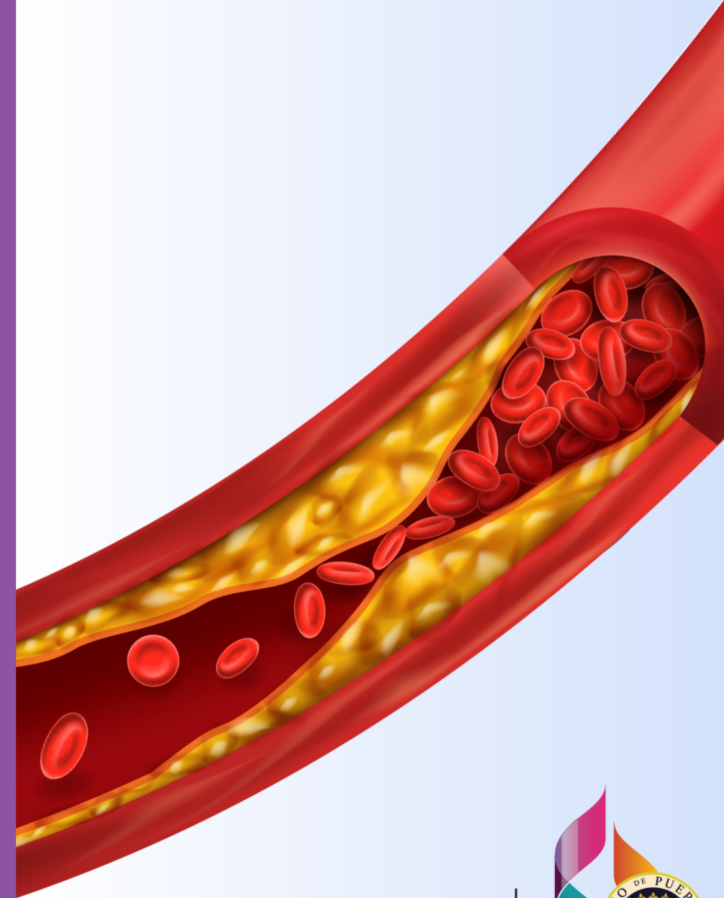
Revisión: Diciembre 2023

DEPARTAMENTO DE  
**SALUD**



**Cierra el círculo**  
CON NÚMEROS SALUDABLES

# Colesterol

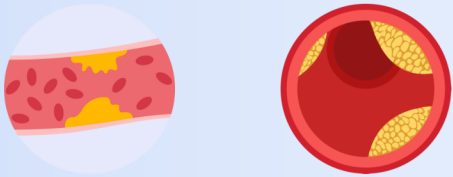


DEPARTAMENTO DE  
**SALUD**



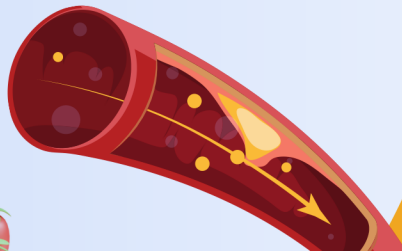
## ¿Qué es el colesterol?

Es una sustancia cerosa, que se encuentra en la sangre. El hígado puede producir el 80% del colesterol que el cuerpo necesita, mientras que el resto se obtiene del consumo de los alimentos de origen animal, tales como carne de res, aves y productos lácteos enteros. Nuestro cuerpo utiliza el colesterol para producir hormonas, vitamina D y sustancias que ayudan a digerir alimentos.



## Causas principales para tener colesterol alto

- Alimentación poco saludable
- Falta de actividad física
- Fumar o exposición al humo de cigarrillo
- Sobrepeso u obesidad
- Trastorno genético (hereditario)
- Hipercolesterolemia familiar, una enfermedad heredada, que ocasiona que el cuerpo sea incapaz de eliminar el colesterol LDL de la sangre.



## Números para el colesterol

<u>Colesterol</u>	<u>Nivel ideal</u>
HDL	Más de 40
LDL	Menos de 100
Triglicéridos	Menos de 100
<i>Colesterol total</i>	<i>Menos de 200</i>

### Importante:

Realice un análisis de colesterol cada 5 años con su médico. Si detecta niveles altos, hable con su equipo médico sobre opciones de medicamentos y cambios en el estilo de vida para reducir el riesgo de accidente cerebrovascular.



## Complicaciones causadas por el colesterol alto

- Coágulos de sangre
- Dolor de pecho
- Ataque de corazón
- Enfermedades de arterias carótidas
- Aterosclerosis- acumulación de grasa en las arterias
- Accidente cerebrovascular
- Enfermedad arterial periférica

## Recomendaciones para reducir el colesterol

- Alimentación saludable: consumir frutas y vegetales, alimentos bajos en azúcar, sal y grasa, y controlar las porciones.
- Verificar la etiqueta nutricional de los productos antes de comprarlos y consumirlos.
- Realizar actividad física: al menos 30 minutos diarios de intensidad moderada como caminar, correr, subir escaleras, correr bicicleta y bailar.
- Moderar o evitar el consumo de alcohol.
- Dejar de fumar.
- Conozca su nivel de colesterol y de índice de masa corporal.
- Consulte con su médico alternativas de tratamiento.