

Control del Colesterol Alto



Juntos en...
salud

"para un futuro saludable"



English on the other side

¿Qué es el colesterol alto?

Todas las personas tienen colesterol. Su cuerpo lo hace y viene de algunos de los alimentos que usted come. Una prueba de laboratorio de 200 o mayor quiere decir que usted tiene el colesterol alto. Tener el colesterol alto lo pone en riesgo de enfermedades cardíacas y de una embolia cerebral.

¿Qué causa el colesterol alto?

Las causas del colesterol alto varían de persona a persona. Puede ser causado por:

- Edad
- Sexo
- Historia familiar
- Comer alimentos altos en grasa y colesterol
- Estar pasado de peso
- Falta de ejercicio

¿Cómo puedo bajar mi colesterol?

Cambios en su estilo de vida son la mejor manera para bajar su colesterol. Planee hacer un cambio pequeño a la vez. Es más fácil tener éxito con un pequeño cambio que con muchos a la vez. Puede también necesitar medicamentos. Hable con su médico acerca del mejor plan de tratamiento para usted.

800-391-2000
f kernfamilyhealthcare.com t

Manténgase activo(a)

Estar activo le puede ayudar a bajar el colesterol. Propóngase hacer una actividad por lo menos 30 minutos casi todos los días. Usted puede estar activo al:

- **Caminar**
Mientras hace las compras, camine el centro comercial de un lado al otro. Haga flexión y elevación de brazo con sus bolsas de compras.
- **Limpiar su casa**
Limpie el piso, restriegue la bañera o realice otras labores domésticas. Estirarse, hacer sentadillas y levantar peso son buenos ejercicios. Trabajar a un ritmo acelerado eleva su ritmo cardíaco y fortalece su corazón.
- **Limpiar el jardín**
Trabajar en el jardín puede quemar hasta 300 calorías por hora. Además, es una buena forma de fortalecerse. Pasar el rastrillo y el azadón fortalece los brazos y la espalda, mientras que excavar ejercita los brazos y las piernas.
- **Bailar**
Haga ejercicio y diviértase bailando con familiares y amigos a ritmo de música que lo haga mover. Vaya aún más allá y aprenda nuevos movimientos tomando una clase de baile. Si usted quiere un entrenamiento de baile más intenso, trate una clase de Zumba.



Coma saludable para el corazón

El comer saludable para el corazón es un cambio para toda la vida. Limite ciertas comidas tales como carnes, yemas de huevo, mantequilla, leche entera o de 2%, queso, dulces y comidas fritas. Opciones saludables para el corazón son:

- Carnes magras, pescado, aves sin piel y claras de huevos
- Leche sin grasa o de 1% y productos lácteos bajos en grasa
- Frutas, verduras y granos enteros
- Comidas horneadas, asadas, a la parrilla o al vapor
- Aceites vegetales, así como de oliva o canola



Consejos para comer fuera de casa

- Elija comidas que sean al vapor, horneadas, a la parrilla, asadas o escalfadas
- Use margarina en vez de mantequilla
- Elija fruta o sorbete como su postre
- Pida las salsas y aderezos a un lado
- Ordene comidas para niños o ponga la mitad de su comida en una caja para llevar

Usted puede tomar control de su colesterol. Para obtener ayuda, hable con su médico.

¿Puede leer esto? Si no, nosotros le podemos ayudar a leerlo. Para obtener ayuda gratuita, por favor llámenos al 1-800-391-2000.