

Esta información usa el formato de letra número 14 para los lectores con visión baja. Existen formatos accesibles adicionales que se encuentran disponibles... pregunte a su médico o al asistente del médico.

Pasos para bajar su colesterol

El colesterol es una sustancia grasosa y acerada, la cual se encuentra en la sangre y viaja a través de todo el cuerpo. Proviene de dos fuentes. Se produce en su hígado y también se encuentra en los alimentos que come. Carnes y productos lácteos son los principales alimentos que contienen colesterol. Cuando usted tiene más colesterol en su cuerpo del que necesita, usted tiene lo que se le llama hiperlipidemia o colesterol alto. El colesterol no se mezcla bien con la sangre; es como el agua y el aceite. El alto colesterol puede provocar ataque al corazón, embolia y otras enfermedades del corazón.

Siga éstos pasos para bajar su colesterol:

Paso 1

Hable con su proveedor de salud. Aprenda sobre los diferentes tipos de colesterol:

- **El colesterol HDL por sus siglas en inglés** – es el colesterol bueno. HDL remueve el colesterol de las paredes de las arterias y las lleva al hígado para sacarlas del cuerpo.
- **El colesterol LDL por sus siglas en inglés** – es el colesterol malo. LDL es malo porque deposita colesterol en las paredes de sus arterias y aumenta el riesgo de tener un ataque al corazón.
- **Triglicéridos** – son otra forma de grasa que corre por la sangre. Niveles altos de triglicéridos también aumentan los riesgos de enfermedades del corazón.

Su proveedor de salud puede ayudarle a aprender como bajar su colesterol LDL. Aquí hay algunas de las cosas que pueden ayudarle:

- Disminuya la cantidad de comidas que están altamente saturadas de grasa y colesterol.
- Pierda peso si es necesario
- Haga ejercicio
- Deje de fumar
- Tome medicamentos que bajan los niveles de colesterol

Aquí hay algunas de las cosas que pueden causar colesterol alto:

- Diabetes
- Estrés/Tensión
- Baja función de la glándula tiroides
- Enfermedades renales
- Enfermedades del hígado

- Algunos medicamentos
- Síndrome de ovario con múltiples fibromas
- Historia familiar de colesterol

Paso 2

Cambie su dieta. Escoja alimentos bajos en grasas saturadas y colesterol. Limite el consumo de productos alimenticios provenientes de animales. Estos incluyen:

- Leche entera, quesos y yogurt
- Huevos
- Aves (con la piel)
- Carnes rojas o de órganos (como riñones, hígado)
- Mantequillas/mantecas (o alimentos que los contengan)
- Mariscos (como el camarón o el cangrejo)

Grasas saturadas también se encuentran en algunos aceites vegetales. Limite el uso de estos aceites. Estos incluyen los:

- Aceites de coco
- Aceites de palma
- Mantequillas de cacao

Coma menos de:

- Alimentos fritos o refritos
- Alimentos procesados (empacados o elaborados comercialmente)
- Alimentos hechos con margarinas duras

Paso 3

¡Manténgase Activo! Hable con su proveedor de salud antes de empezar cualquier plan de ejercicios. Los mejores tipos de ejercicio son:

- Caminar vigorosamente
- Natación
- Correr
- Brincar la cuerda

Estos ejercicios le ayudan a su corazón y a sus pulmones, ya que le aumentan su ritmo cardíaco y el uso del oxígeno. Trate de hacer ejercicio 30 minutos por lo menos 5 días a la semana. Hacer ejercicio regularmente puede bajar los niveles del colesterol malo (LDL) y aumentar los niveles del colesterol bueno (HDL). También mejorará su salud en general.

Paso 4

Pierda peso si está sobrepasado/a. Perder peso, aunque sea una cantidad pequeña puede ayudarle a bajar el colesterol. Con la edad, los niveles del colesterol tienden a subir tanto en el hombre como en la mujer. Si puede, pierda esas libras que tiene extras, será más fácil ahora que si se quiere esperar para perderlas después.

Paso 5

Deje de fumar. Una de las mejores cosas que puede usted hacer para su cuerpo es dejar de fumar. Si usted tiene alto colesterol y fuma, los riesgos de tener enfermedades del corazón y de los pulmones se duplican. Una vez que haya decidido dejar el cigarro, Molina Healthcare puede ayudarle con el programa para dejar de fumar. Llame al número que aparece en su tarjeta de Molina al Departamento de Servicios para Miembros de Molina Healthcare y pregunte por el programa para dejar de fumar.

Paso 6

Tome sus medicamentos. Si usted ha tratado todos los pasos de arriba y todavía tiene niveles altos de colesterol, tal vez tenga que tomar medicamentos para bajar el colesterol. Agregar medicamentos a los cambios que usted ya está haciendo pueda que sea la respuesta para bajar el colesterol.

Una vez que haya logrado bajar sus niveles de colesterol:

- Manténgase en su plan de tratamiento
- Visite regularmente a su proveedor de salud
- Siga tomándose sus medicamentos.
- Revise frecuentemente los niveles del colesterol

Esta gráfica le ayudará a fijar sus metas para un corazón saludable.

Niveles del Corazón	Metas
Total del Colesterol	Preferible: Menos de 200 mg/dL Casi alto: De 200 - 239 mg/dL Alto: Más alto de 240 mg/dL
LDL Colesterol (Malo)	Óptimos: Menos de 100 mg/dL Casi óptimos/Arriba de óptimos: De 100-129 mg/dL Casi alto: De 130-159 mg/dL Alto: De 160-189 mg/dL Muy Alto: Más de 190 mg/dL

HDL Colesterol (Bueno)	Mujeres: 50 mg/dL o más Hombres: 40 mg/dL o más
Triglicéridos	Menos de 150 mg/dL
Presión Arterial	Gente que tiene lo siguiente: <i>Bajo riesgo de enfermedades del corazón:</i> Menos de 120/80 mm Hg <i>Hypertensión arterial:</i> Menos de 140/90 mm Hg <i>Hypertensión arterial y diabetes:</i> Menos de 130/80 mm Hg