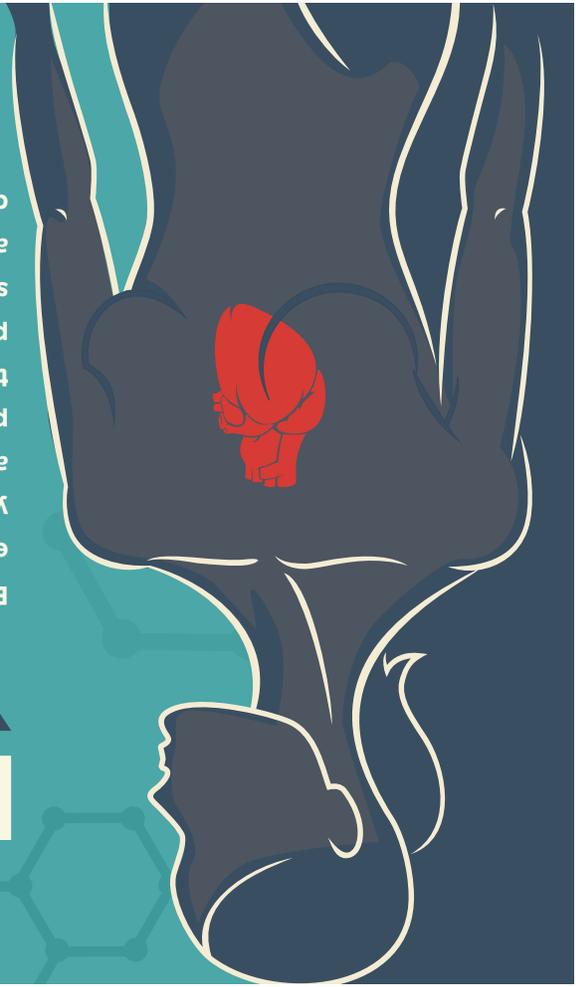




El colesterol es una sustancia cerosa, parecida a la grasa, que se encuentra en la sangre. Es un elemento indispensable en la formación de las células y las hormonas del cuerpo. El exceso de colesterol en la sangre puede aumentar el riesgo de ataques cardíacos y enfermedades del corazón porque contribuye a la acumulación de placa en las arterias. Con el tiempo, esta acumulación—conocida también como ateroesclerosis— puede disminuir el flujo de sangre al corazón. La disminución en el flujo de sangre rica en oxígeno al corazón puede causar dolor de pecho, ataques al corazón o accidentes cerebrovasculares. Reducir el colesterol puede disminuir de manera considerable el riesgo de un ataque al corazón.

EL COLESTEROL Y EL CORAZÓN



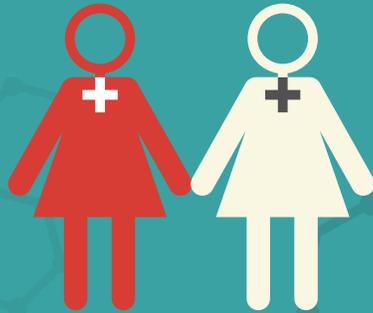
1100 17th Street NW • Suite 500 • Washington, DC 20036
P 202.728.7199 • F 202.728.7238 • www.womenheart.org/cholesterol

www.womenheart.org/cholesterol

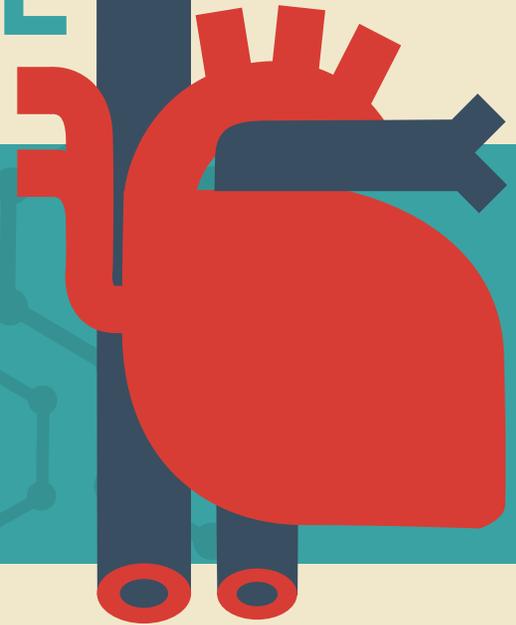
WOMENHEART: la Coalición Nacional para Mujeres con Enfermedades Cardíacas es la única organización nacional centrada en el paciente que presta servicios a las 42 millones de mujeres estadounidenses que tienen o están en riesgo de tener una enfermedad cardíaca, la principal causa de muerte en las mujeres. WomenHeart se dedica de manera exclusiva a mejorar la salud cardíaca de las mujeres a través de la promoción y la educación de la comunidad y la única red nacional de apoyo al paciente para las mujeres que tienen enfermedades cardíacas. WomenHeart es, a la vez, una coalición y una comunidad de miles de miembros en todo el país, formada por las pacientes con enfermedades cardíacas y sus familias, los médicos y los defensores de la salud, todos comprometidos a ayudar a las mujeres a vivir vidas más largas y saludables. Para conseguir un paquete de herramientas en línea para un corazón saludable o hacer donaciones, visite www.womenheart.org.

AUSPICIADO POR AMGEN
Y GENZYME, UNA COMPAÑÍA DE SANOFI

EL COLESTEROL Y EL CORAZÓN



1 DE CADA 2 MUJERES tiene el colesterol alto o al límite.



EL COLESTEROL se encuentra en alimentos de origen animal.

Colesterol (grasa)
+ Proteína

LIPOPROTEÍNA



Lipoproteínas de baja densidad (LDL, en inglés) — Mejor conocidas como el “colesterol malo”, son el principal conductor de colesterol en la sangre y pueden acumularse en las paredes arteriales.

Lipoproteínas de alta densidad (HDL, en inglés) — Éstas se conocen también como el “colesterol bueno”. Las HDL pueden remover el exceso de colesterol de la placa en las arterias.



Triglicéridos — Los triglicéridos son la grasa que se encuentra en la sangre. Cuando comemos, las calorías que no se consumen inmediatamente se transforman en triglicéridos y se acumulan en forma de grasa.



Cuando hay demasiado colesterol en la sangre, la placa se acumula en las paredes arteriales.

Con el tiempo, esta acumulación de placa puede causar el estrechamiento de las arterias y limitar el flujo sanguíneo al corazón. Si el corazón no recibe suficiente sangre rica en oxígeno, se puede producir dolor de pecho, **UN ATAQUE AL CORAZÓN**, o un accidente cerebrovascular.

HIPERCOLESTEROLEMIA FAMILIAR (HF)

1 DE CADA 300-500 PERSONAS

tiene hipercolesterolemia familiar (HF), un trastorno genético.



MÁS DEL 90%

de las personas con HF no han recibido un diagnóstico.



* La hipercolesterolemia familiar puede causar enfermedades cardíacas a edad temprana.

QUÉ PUEDE HACER PARA REDUCIR LAS LDL



Alimente el corazón. Sustituya las grasas saturadas y grasas trans siempre que sea posible. **Las grasas monoinsaturadas** pueden ayudarle a reducir las LDL, o “colesterol malo”, sin reducir las HDL, o “colesterol bueno”. Estas grasas monoinsaturadas se encuentran en:

- los aceites de oliva, de maní y de colza (*canola*, en inglés),
- los aguacates,
- los frutos secos (nueces) y
- las semillas

Coma más frutas y vegetales. Trate de comer entre **5 y 9 porciones de frutas y vegetales** todos los días.



Haga ejercicio. Ejercitarse por **30 minutos** casi todos los días—o todos los días—puede ayudar a aumentar las HDL y reducir las LDL y los triglicéridos.

OTROS RECURSOS