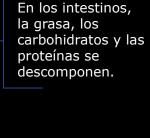
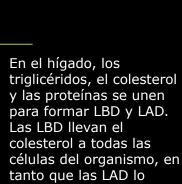


uego son **ocesabos**



absorbidos a través de las paredes intestinales y transportados por el cuerpo.

Estos nutrientes son



llevan lejos de ellas y hacia el hígado.

entonces la grasa

por el cuerpo



el higado PRODUCE EBD Y LAD

de los alimentos que uno consume pueden hacer que el nivel de colesterol en la sangre aumente. Demasiados LBD tendrán como consecuencia que el colesterol se

La grasa saturada y el colesterol

deposite en las arterias. Esto puede acarrear cardiopatías, derrames cerebrales y ataques cardiacos.



Reduzca su nivel de colesterol

sangre, los profesionales de la salud recomiendan un programa nutricional bajo en colesterol y grasas saturadas, junto con actividad física y un control del peso, como el tratamiento principal.

LOS CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA PUEDEN ayudar a reducir el nivel de colesterol Cuando a un paciente que no padece afecciones cardiacas se le diagnostica por primera vez con un nivel elevado de colesterol en la

Llevar una dieta baia en Reduza La cantidad colesterol y grasas saturadas debe ayudarlo a de colesterol y grasas saturadas

logra reducirlo lo suficiente de este modo, usted puede aumentar la cantidad de fibra soluble que hace parte de su dieta.

reducir su nivel de LBD (colesterol malo). Si no



LAD (colesterol bueno) y reducir el de LBD. Esto es especialmente importante

altos de triglicéridos o

niveles bajos de LBD que tienen sobrepeso con un perímetro de cintura grande.

para las personas con niveles

El exceso de peso tiene a aumentar su nivel de LBD. Perder este peso no sólo es importante para reducir su

absolutamente fundamental

para quienes presentan varios factores de riesgo, como bajos niveles de LAD o

a actividad física

puede elevar su nivel de LAD

Y REDUCIR EL DE LBD

Bajar de Peso puede ayudarlo a reducir **SU NIVEL DE LBD**

altos niveles de triglicéridos. CÓMO funcionan las estatinas

nivel de LBD, sino

bastan para reducir el colesterol al nivel esperado, los médicos a menudo prescriben medicamentos, de los cuales el más prominente son las estatinas. Al interferir con la producción de colesterol, los medicamentos a base de estatinas pueden reducir el ritmo al que se forma placa en las arterias.

La placa de colesterol se va acumulando lentamente, lo que **el** colesterol (LBD) a la larga resulta en arterias se adhiere a las arterias tapadas (ateroesclerosis) y Y FORMA PLACA reduce el flujo de sangre rica en oxígeno al corazón. Esto puede

el objetivo principal del tratamiento para el colesterol es reducir el nivel de LBD (colesterol malo). Cuando la dieta y el ejercicio no



BLOQUEAR LA PRODUCCIÓN

de LBD en el hígado

acarrear afecciones cardiacas.

El cuerpo necesita colesterol para funcionar, pero a veces dependiendo de la genética, la ingesta de alimentos y el nivel de actividad — produce demasiado. Las estatinas bloquean una enzima

clave en la producción de colesterol en el hígado. Esto inhibe la capacidad de este órgano para producir colesterol. El objetivo es tener menos colesterol en el flujo sanguíneo y reducir el riesgo de padecer enfermedades relacionadas con el colesterol alto.

Recursos "High Blood Colesterol: What you need to know" (El colesterol alto en la sangre: lo que necesita saber)
Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre: www.nhlbi.nih.gov "About Cholesterol" (Sobre el colesterol) Asociación Americana del Corazón: www.heart.org

Necessary"(Entendiendo el colesterol: el bueno, el malo y el necesario) Publicaciones de Salud de Harvard: www.health.harvard.edu

"Healthfinder" www.healthfinder.gov/espanol "Understanding Cholesterol: The Good, the Bad, and the

"MedlinePlus" www.medlineplus.gov