



¿SE ENCUENTRA USTED BAJO RIESGO?

PRUEBA QUIKRISK™ DE AUTOEVALUACIÓN

La única manera segura de saber si tiene niveles elevados de colesterol es que se le haga una prueba de sangre para determinar sus niveles de colesterol en la sangre, ya que con frecuencia los niveles elevados de colesterol no están acompañados de síntomas. Sin embargo, esta prueba podrá ayudarlo a determinar si el colesterol podría ser un problema para usted. Encierre en un círculo la respuesta apropiada junto a cada enunciado verdadero y sume su total de puntos.

	Si	No	
<i>Soy un hombre de 45 o más años de edad o una mujer de 55 o más años de edad.</i>	10	0	
<i>MI familia tiene antecedentes de cardiopatía.</i>	10	0	
	Con frecuencia	Algunas veces	Rara vez/nunca
<i>Consumo alimentos que contienen mucha grasa saturada.</i>	10	5	0
<i>Consumo alimentos que contienen mucha grasa trans, como por ejemplo alimentos fritos y productos de pastelería envasados.</i>	10	5	0
<i>Consumo alimentos ricos en colesterol, como por ejemplo hígado y camarones (gambas).</i>	10	5	0
<i>Evito comer fruta, hortalizas, legumbres y otras fuentes de fibra soluble.</i>	10	5	0
<i>No como granos integrales.</i>	10	5	0
<i>Suelo freír los alimentos cuando cocino.</i>	10	5	0
<i>Bebó más de una o dos bebidas alcohólicas al día.</i>	10	5	0
<i>Suelo ser una persona sedentaria (rara vez hago ejercicio).</i>	10	5	0

Si su puntuación fue de 0-25 puntos, probablemente usted está realizando un buen trabajo manteniendo su colesterol bajo control.

Si su total fue de 30-50, usted tiene un mediano riesgo de permitir que su colesterol no esté bajo control y debería hablar sobre esto con su profesional de servicios de cuidado de la salud durante su siguiente visita.

Si su puntuación fue de 55-75 puntos, usted tiene un riesgo medianamente elevado y sería conveniente que programara tiempo pronto para hablar sobre el colesterol con su profesional de servicios de cuidado de la salud.

Si su puntuación fue de 80-100, se puede considerar que usted presenta un alto riesgo de tener niveles elevados de colesterol y debería hablar con un profesional de servicios de cuidado de la salud sin demora.

Sugerencias fáciles de implementar para el control del colesterol

- **Minimice** otros riesgos de cardiopatía, como la diabetes y la presión sanguínea elevada. **¿Cómo?** Manténgase activo, coma mucha fruta fresca, hortalizas y granos integrales, controle su peso, tome sus medicamentos, si se le han recetado, y hágase reconocimientos físicos regulares.
- **Recuerde** que la grasa saturada desempeña un papel importante en los niveles de colesterol no saludables, pero el limitar el consumo de colesterol en la dieta también es importante para la salud del corazón.
- **Elija** margarina en bote o margarina batida en lugar de la variedad en barra. Mientras más suave sea la margarina, menor será la cantidad de grasa trans que contiene. **Aun mejor:** Pruebe las nuevas pastas vegetales para untar que no contienen grasas trans.
- **Prepare** sus alimentos de manera saludable. Prepare los alimentos al horno, a la parrilla o al vapor en lugar de freírlos. Evitará añadir grasa adicional y calorías a las comidas.
- **Use** grasas buenas en lugar de las malas, pero recuerde que toda grasa tiene un alto contenido de calorías — 9 calorías por gramo. De manera que no se exceda con las grasas en general.
- **Debe** saber que investigadores de la Universidad de Harvard determinaron que el consumo de huevos — hasta uno al día — no eleva el riesgo de cardiopatía en individuos sanos. Los huevos son ricos en nutrientes que pueden ayudar a disminuir el riesgo de cardiopatía.
- **Hable** con su profesional de servicios de cuidado de la salud si usted fuma. Los medicamentos para dejar de fumar, la terapia de reemplazo de nicotina y la psicoterapia han demostrado poder ayudar a dejar de fumar, incluso a los fumadores más empedernidos.
- **Sea** bueno consigo mismo. Coma bien, reduzca su estrés, duerma bien y haga ejercicio. Ésta es la mejor estrategia posible para un corazón sano y saludable.



CONTROL DEL COLESTEROL

UNA GUÍA FÁCIL DE SEGUIR



LA VERDAD SOBRE EL COLESTEROL



Usted ya sabe que el colesterol puede ser malo para usted. Esta sustancia cerosa y suave puede estrechar las arterias y restringir o bloquear el flujo de sangre al corazón. Las personas con niveles elevados de colesterol en la sangre tienen una mayor probabilidad de desarrollar una cardiopatía.

No obstante, también necesitamos el colesterol — esta sustancia ayuda a las membranas celulares, hormonas y otras sustancias importantes. El hígado produce casi todo el colesterol que el cuerpo necesita. En algunas personas, el cuerpo produce demasiado colesterol, pero, para la mayoría, el colesterol que se consume en la dieta y la grasa son los principales culpables que aumentan los niveles de colesterol.

La dieta estadounidense típica tiene un alto contenido de colesterol y grasa. Este folleto le brinda información sobre cómo mantener su colesterol bajo control.

UNAS PALABRAS SOBRE EL COLESTEROL BUENO Y EL MALO

El colesterol no se puede disolver en la sangre, de manera que “paquetes” conocidos como lipoproteínas lo transportan a las células y de las células. Hay dos tipos principales de colesterol:

EL BUENO Las lipoproteínas de alta densidad llevan el colesterol del cuerpo de regreso al hígado. El colesterol de lipoproteínas de alta densidad (colesterol HDL) es bueno porque se piensa que “barre” el colesterol de las arterias. **Mientras más elevados sean sus niveles de colesterol de lipoproteínas de alta densidad, mejor.**

EL MALO Las lipoproteínas de baja densidad llevan el colesterol del hígado al resto del cuerpo. El colesterol de lipoproteínas de baja densidad (colesterol LDL) es malo porque tiende a acumularse en las paredes arteriales y puede obstruir las arterias. **Mientras más bajos sean sus niveles de colesterol de lipoproteínas de baja densidad, mejor.**

Otro tipo de grasa mala en la sangre a la que vale la pena estar atento: los **triglicéridos**. Los niveles elevados de triglicéridos están asociados con cardiopatía y diabetes.

¿ME ENCUENTRO BAJO RIESGO?

Cualquier persona puede tener niveles elevados de colesterol, pero ciertos grupos tienen un mayor riesgo. El tomar la prueba en el panel opuesto podría ayudarle a determinar mejor el riesgo que usted tiene de niveles elevados de colesterol.

PASO 1

Coma lo correcto

Base su dieta en alimentos de origen vegetal. Las investigaciones indican que una dieta rica en frutas, hortalizas, granos integrales, nueces y semillas ayuda a disminuir el colesterol total y los niveles de colesterol de lipoproteínas de baja densidad mejor que otras dietas de bajo contenido de grasa.



Consuma mucha fibra soluble. Ésta ayuda a reducir el colesterol. **Las mejores elecciones:** las judías enanas o porotos, las coles de bruselas, la avena y las peras y manzanas con su piel.

Consuma muchos alimentos que no contengan colesterol. El colesterol solamente se encuentra en los alimentos de origen animal (inclusive el pescado), nunca en las plantas y las legumbres. Los cereales, panes, fideos y otros productos integrales no contienen colesterol.

Elija aceites saludables para cocinar. Los tipos monoinsaturados, como el aceite de oliva o el de canola, y las variedades poliinsaturadas, como el aceite de maíz o soja, contienen muy poca grasa saturada. Además, podrían efectivamente reducir los niveles de colesterol de lipoproteínas de baja densidad y aumentar los niveles de colesterol de lipoproteínas de alta densidad.

Agregue pescado al menú. Muchos tipos de pescado contienen grasa poliinsaturada (omega-3) que es saludable para el corazón, especialmente el salmón. Pero evite los camarones (gambas), los calamares y limite los mariscos (crustáceos), como por ejemplo la langosta.

Consuma menos grasa. Opte por cortes magros de carne de res y ave (remueva la piel) y productos lácteos desgrasados o elaborados con leche semidescremada (1%) en lugar de productos lácteos elaborados con leche entera.

PASO 2

Limite los productos equivocados

DISMINUYA su consumo de grasas saturadas en alimentos de origen animal. Limite las carnes rojas con alto contenido de grasa, la mantequilla, la leche entera y los quesos.

CONSUMA POCAS carnes procesadas de alto contenido de grasa, como por ejemplo mortadela, chorizo y salchichas.

ESTÉ ALERTA a la presencia de grasas trans, un tipo de grasa que se encuentra en los alimentos procesados, como por ejemplo las margarinas en barra, manteca vegetal, alimentos fritos y aderezos para ensaladas. Las grasas trans elevan los niveles de colesterol de lipoproteínas de baja densidad.

Indicación: Los ingredientes incluirán aceites hidrogenados o parcialmente hidrogenados.

LIMITE el consumo de productos de pastelería envasados, como por ejemplo galletas dulces y saladas y pasteles. Estos son los alimentos que con mayor probabilidad contendrán grasas trans.

Niveles de colesterol de un vistazo

	Normal / Óptima	Valor de límite	Desired
TOTAL	Menos de 200	200-239	240 o más alto
Triglicéridos	Menos de 150	150-199	200-499
Colesterol de lipoproteínas de baja densidad/LDL	Menos de 100	130-159	160 o más alto
Colesterol de lipoproteínas de alta densidad/HDL	Su meta deberá ser 60 o más. *		

*A diferencia de los niveles de colesterol total, colesterol de lipoproteínas de baja densidad y triglicéridos, mientras más alto sea su nivel de colesterol de lipoproteínas de alta densidad mejor para usted.

PASO 3

Haga lo correcto

LEA las etiquetas de información sobre la nutrición para enterarse de las cantidades de colesterol que los alimentos contienen. La AHA recomienda limitar el consumo diario promedio de colesterol a menos de 300 mg.

MANTENGA un peso saludable. Las libras de exceso aumentan el riesgo que usted tiene de desarrollar una cardiopatía.

NO FUME. El fumar cigarrillos reduce sus niveles de colesterol de lipoproteínas de alta densidad.

TOME los medicamentos para el colesterol que se le hayan recetado de la manera indicada y recuerde que estos medicamentos tienen un mejor efecto cuando se combinan con la reducción en el consumo de grasa y se hace más ejercicio.

VERIFIQUE sus niveles de colesterol regularmente — por lo menos cada cinco años para las personas saludables. Aquellas personas que tienen niveles elevados de colesterol u otros factores de riesgo de cardiopatía podrían requerir someterse a pruebas con mayor frecuencia.

PASO 4

Realice los movimientos correctos

Manténgase físicamente activo. El ejercicio puede elevar los niveles del colesterol de lipoproteínas de alta densidad, el colesterol bueno, y reducir los niveles del colesterol de lipoproteínas de baja densidad, el colesterol no saludable. Los expertos recomiendan de 30 a 60 minutos de actividad vigorosa la mayoría de los días de la semana. Incluso el realizar tareas domésticas energéticamente cuenta.

Elija un momento del día. Haga ejercicio a la misma hora todos los días para hacerlo parte de su rutina.

Incorpore actividad en todo lo que haga. Suba por las escaleras, camine al almacén — inclusive puede esconder el control remoto para tener que ponerse de pie para cambiar los canales.

