

El control de su colesterol.



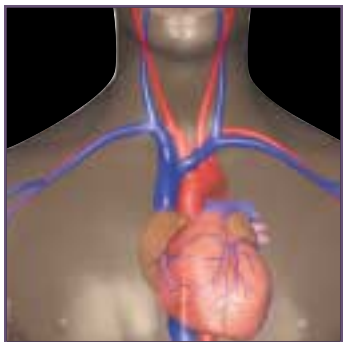
BRISTOL PARK
M E D I C A L

Bristol Park Medical Group
www.bristolparkmed.com

Esta información no intenta sustituir la atención médica profesional. Siempre siga las instrucciones de su proveedor médico. Ofrecido por Schering-Plough Managed Care como un servicio educativo.

Copyright © 2003, Schering Corporation, Kenilworth, NJ 07033. Todos derechos reservados. Impreso en EE.UU.

IW1834 3/03

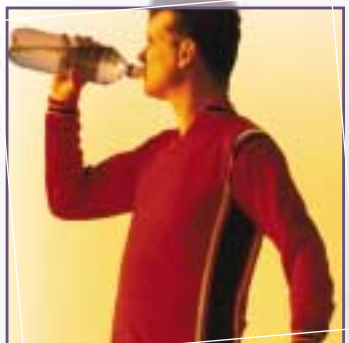


Colesterol LDL: Está en el corazón de la cuestión.

Con la ayuda de su proveedor médico y prestando mucha atención a su colesterol, usted puede reducir el riesgo de dos problemas de salud importantes — la enfermedad cardíaca y el accidente cerebrovascular. La buena noticia es que las investigaciones muestran que una disminución del colesterol reduce la probabilidad de tener un ataque cardíaco, de necesitar cirugía de derivación o angioplastia y de morir por causas relacionadas con la enfermedad coronaria. Usted puede sobrevivir el colesterol alto si ahora toma medidas para bajarlo. Sus armas son la dieta, el ejercicio, y si es necesario, la medicación.

Es especialmente importante que sea consciente de sus niveles de LDL (colesterol "malo") y HDL (colesterol "bueno"). Un nivel de LDL alto es una indicación importante de que el riesgo es alto; es deseable tener un nivel de LDL bajo (menor de 100 mg/dl). Para el HDL, un nivel inferior a 35 mg/dl indica que el riesgo es alto; es deseable tener un nivel superior a 45 mg/dl.

Estos objetivos pueden lograrse comiendo una dieta con bajo contenido de colesterol y de grasas saturadas, y, si es necesario, tomando el medicamento que le recete su médico para bajar el colesterol. Por supuesto, hacer ejercicio regularmente es igual de importante para mejorar la circulación y el estado cardiovascular.



**Por la salud de su corazón,
reduzca su colesterol.**

Hablar con su proveedor médico de "corazón a corazón" sobre reducir su colesterol LDL podría salvarle la vida. Escuche su consejo y sígalo al pie de la letra. Manténgase en el programa de bajas grasas y bajo colesterol que su proveedor médico le indique. Si su proveedor médico le ha recetado medicamentos para reducir el colesterol, tómelos como se lo indicó. Y lo más importante, controle sus niveles de colesterol total y LDL. Está en el núcleo de una buena salud.

P: ¿Qué ocurre si la dieta y el ejercicio no son suficientes?

R: Debido a factores químicos o hereditarios del organismo, algunas personas tienen demasiado colesterol LDL. En estos casos, incluso la dieta y el programa de ejercicio más estrictos no reducirán el colesterol a un nivel deseable.

Si la dieta y el ejercicio por sí mismos no son eficaces, su médico puede recetarle un medicamento que reduzca su nivel de colesterol como parte de su plan de tratamiento general. Asegúrese de hablar con su médico sobre todos los medicamentos que actualmente toma o si cambia de medicamentos. Hay varios medicamentos disponibles que pueden ayudarle a controlar su colesterol. Su médico puede decidir cuál es el mejor medicamento para usted.

Una vez que esté bajo tratamiento, tome el medicamento sólo como su médico lo indica. Y no deje de tomar el medicamento sin primero hablar con su médico.

P: ¿Cómo sé si mi colesterol está bajo control?

R: **La única forma de manejar su colesterol es conocer sus objetivos y registrar su progreso.** Hable con su médico sobre el nivel de colesterol al que debe llegar y sobre cómo lograr sus objetivos. Controle su colesterol por lo menos una vez al año, según la recomendación de su médico.

No asuma que porque ha comenzado a tomar un medicamento su colesterol está bajo control. Un estudio reciente demostró que sólo el 38 por ciento de los pacientes que toman medicamentos para reducir el colesterol logran bajar el LDL (colesterol "malo") de acuerdo a los objetivos definidos por las pautas del Programa Nacional de Educación sobre Colesterol (NCEP). Su médico puede necesitar ajustar su medicamento.

COLESTEROL LDL



COLESTEROL HDL*



P: ¿Qué es el colesterol?

R: El colesterol es una sustancia grasa que se produce naturalmente en el organismo. Su cuerpo utiliza colesterol para formar células, producir hormonas y promover la buena salud del sistema nervioso. Normalmente, el cuerpo produce colesterol en cantidades suficientes para satisfacer sus necesidades. Pero en muchas personas, el cuerpo produce una cantidad excesiva de esta sustancia grasa.

P: ¿Por qué una parte del colesterol es "malo" ?

R: La lipoproteína de baja densidad (LDL) o colesterol malo es el colesterol que se acumula en las paredes de las arterias. Cuando esta acumulación eventualmente se engrosa, la sangre no puede fluir por las arterias tan fácilmente y las arterias se pueden bloquear. **El LDL es el tipo de colesterol que insistimos que mantenga bajo.**

P: ¿Qué es el colesterol "bueno"?

R: La lipoproteína de alta densidad (HDL) se llama colesterol bueno porque realmente remueve la acumulación del colesterol malo (LDL) de las paredes de las arterias. **Es deseable tener una concentración alta de HDL respecto a la concentración de LDL.** Su proveedor médico puede ayudarle a lograr este equilibrio.

P: ¿Por qué es dañino el colesterol de la comida?

R: También puede obtener demasiado colesterol con los alimentos que come: las entrañas como el hígado y el riñón, las yemas de huevo y otras proteínas animales. Consumir demasiadas comidas ricas en colesterol puede ser dañino. Muchas comidas tienen un alto contenido de grasas saturadas, como los lácteos, las carnes grasas y los huevos, y pueden producir niveles altos de colesterol en la sangre. Esto puede obstruir las arterias con depósitos grasos y provocar que estas se estrechen. Esta enfermedad se conoce como aterosclerosis, y es un factor de riesgo para el corazón.

P: ¿De qué manera la aterosclerosis me expone a los ataques cardíacos?

R: Cuando las arterias están bloqueadas y el pasaje se ha estrechado, se reduce el flujo de sangre rica en oxígeno que el músculo cardíaco necesita. Esto puede causar que parte del tejido del músculo cardíaco muera — lo cual es un ataque cardíaco.



P: ¿Hay alguna manera de que pueda reducir mi riesgo cardiaco y de accidente cerebrovascular?

R: Sí. Disminuir el nivel del colesterol malo e incrementar el nivel del colesterol bueno, puede reducir significativamente la probabilidad de un ataque cardiaco o accidente cerebrovascular. Vigile su colesterol — incluido el LDL, el HDL y los triglicéridos (grasas en la sangre que también pueden incrementar el riesgo de las enfermedades cardiacas). Esto no sólo es una elección inteligente, es su obligación.

P: ¿Qué puede ocurrir si mis niveles de colesterol LDL y triglicéridos son demasiado altos?

R: Si sus niveles de colesterol LDL y de triglicéridos son demasiado altos, su riesgo de sufrir un ataque cardiaco y un accidente cerebrovascular puede ser significativo.

P: ¿Qué puedo hacer si mi colesterol LDL es demasiado alto?

R: Si su colesterol sanguíneo es elevado, primero su proveedor médico puede sugerirle que siga una dieta baja en grasas y colesterol y que haga ejercicio regularmente.



P: ¿Qué comidas deberé incluir en la dieta baja en grasas y colesterol? ¿Qué comidas debo evitar?

R: Para ayudar a llevar su colesterol LDL a un nivel deseable, tendrá que hacer lo siguiente:

- Coma más alimentos que tienen poca cantidad de grasas saturadas y colesterol, como carnes magras, pollo sin piel y pescado.
- Coma más alimentos integrales, como cereales, pan, arroz y pastas.
- Aumentar su consumo de frutas y verduras frescas a por lo menos 3 a 5 porciones por día — puede hacer una gran diferencia.
- Evite las comidas ricas en grasas saturadas como manteca, leche entera, queso, frituras y carnes grasas — especialmente las entrañas como hígado y riñón.

Pida a su proveedor médico que le recomiende un libro sobre el colesterol y la dieta. También puede obtener copias de los folletos *Recipes for Low-Fat, Low-Cholesterol Meals (Recetas de comidas bajas en grasas y en colesterol)* o *Step by Step: Eating to Lower Your High Blood Cholesterol (Paso a Paso: Comer para reducir el colesterol sanguíneo)*, ambos disponibles de la American Heart Association. O investigue un poco por su cuenta. Su librería o biblioteca pública local probablemente tiene libros de recetas deliciosas con bajo contenido de grasas y colesterol. Saludable no quiere decir aburrido.