

Prevención de Enfermedades Cardiovasculares

Prevención de
Enfermedades Cardíacas
y Ataques Cerebrales

División de Prevención y Control
de Enfermedades Crónicas
www.vdh.virginia.gov



INFORMACIÓN BÁSICA

VDH DEPARTAMENTO
DE SALUD
DE VIRGINIA
Protegiéndole A Usted Y A Su Comunidad

Usted puede tomar medidas para bajar su colesterol

- ◆ Coma menos grasa. Su consumo diario de grasas debería ser inferior al 30% de su total de calorías diarias. Su consumo diario de grasas saturadas debería ser inferior al 10% de su total de calorías diarias.
- ◆ Coma menos colesterol. El colesterol está en los alimentos de origen animal.
- ◆ Elija aceites vegetales líquidos con alto contenido de grasas no saturadas (soja, maíz, canola, cártamo, oliva y girasol) para cocinar.
- ◆ Lea las etiquetas de los alimentos para ver el contenido de colesterol y grasa de cada porción (trate de usar productos que no tengan más de 3 gramos de grasa por cada 100 calorías).
- ◆ Limite el consumo de carnes de órganos, como hígado, seso, tripas de cerdo, riñón, corazón, molleja y estómago de cerdo.
- ◆ Coma 5 o más porciones de frutas y vegetales cada día.
- ◆ Controle su peso. Si tiene sobrepeso, rebajar sólo unas libras puede mejorar sus niveles de colesterol.
- ◆ Haga actividad física, durante un total de 30 minutos diarios, la mayoría de los días de la semana.
- ◆ No use productos del tabaco.
- ◆ No coma más de 3 a 4 yemas de huevo por semana.
- ◆ Sustituya los alimentos grasos, como mayonesa, aliños para ensalada, mantequilla y margarina por marcas de bajo contenido graso.
- ◆ Use productos lácteos de bajo contenido graso o sin grasa, como leche y queso.



USTED PUEDE TOMAR MEDIDAS PARA BAJAR SU COLESTEROL

Mi colesterol total en mi última visita fue _____

Mi objetivo de colesterol total es _____

Mi colesterol HDL era _____

Mi objetivo de colesterol HDL es _____

Mi colesterol LDL era _____

Mi objetivo de colesterol LDL es _____

Prometo trabajar en los siguientes cambios cada día antes de mi próxima cita.

1. _____

2. _____

3. _____

Firma del paciente

Firma del proveedor de cuidados de salud

Fecha

Fecha

Mi próxima cita es:

Fecha

Hora

Guías para el colesterol*

Categoría	Colesterol total	HDL	LDL
Normal	Menos de 200 mg/dl	40 mg/dl o más alto	Óptimo <100 mg/dl
En el límite de lo normal	200-239 mg/dl	NA	Cerca de/por encima del nivel óptimo: 100-129 mg/dl
Alto riesgo	240 mg/dl o más alto	Menos de 40 mg/dl	En el límite superior: 130-159 mg/dl Alto: 160-189 mg/dl Muy alto \geq 190 mg/dl

*"Tercer Informe del Panel de Expertos del Programa Nacional de Educación sobre el Colesterol sobre Detección, Evaluación y Tratamiento del Colesterol Alto en Sangre en Adultos: Resumen Ejecutivo", The National Heart, Lung, and Blood Institute, mayo de 2001

Factores de Riesgo de enfermedad coronaria: Edad-Hombres 45 años o más-Mujeres 55 años o más; historia familiar de enfermedad cardíaca prematura; fumar cigarrillos; hipertensión; nivel bajo de colesterol HDL. La diabetes se considera como un *equivalente del riesgo* de enfermedad coronaria.