

## Niveles altos de colesterol en la sangre

### Qué es el colesterol?

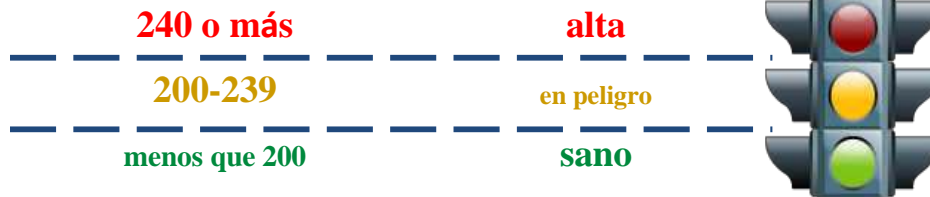
Colesterol es una grasa en su cuerpo. Su cuerpo lo produce, pero la comida que come puede dar demasiado colesterol a su cuerpo. Granos enteros, frutas, y verduras son bajos en colesterol.

Su proveedor de salud (como su doctor o otro profesional) puede pedir un examen de sangre para checar su colesterol. No necesita checarlo mas que una vez en un año, a menos que esta tratando de bajar su colesterol.

### Donde puedo checar el nivel de mi colesterol para gratis?

- Clínica de RAHMA Mercy (352)792-8324
- Clínica de 'Equal Access' (352)273-8614

Manetena su colesterol en los límites que estan abajo:



### Qué son los efectos de niveles altos de colesterol en su sangre?



Niveles altos de colesterol en su sangre indican que tiene demasiado colesterol tapando sus vasos sanguíneos. Por eso, es difícil para su sangre fluir.

Con estos niveles altos, tiene una probabilidad más alto para sufrir una insuficiencia cardíaca. **Enfermedad de corazón es el mayor asesino de hombres y mujeres en los Estados Unidos.**

## Quién está en riesgo?

- Si su familia tiene niveles altos de colesterol, tiene una probabilidad más alto de niveles altos de colesterol.
- El nivel de colesterol en su sangre puede aumentar como se hace más viejo. Mujeres después menopause pueden tener niveles de colesterol cambiando.
- Si está demasiado gordo y no hace ejercicio, puede estar en riesgo.



## Como bajo mi colesterol?

Su proveedor de salud puede prescribir una medicina para bajar el nivel de colesterol en su sangre.

Abajo están modos de controlando su colesterol.

1. **Haz ejercicio para la mayoría de los días**, para treinta minutos por lo menos.
2. **Mantena su peso** en los límites que están dando en la carta BMI que le damos en la clínica.
3. **Evite colesterol alto, grasas saturadas y grasas trans** en su comida. Limite comidas fritas, comidas rápidas, y comidas de tiendas de conveniencia.
4. **Coma comidas bajas en colesterol** como pez, carne magro, aves de corral sin piel, granos enteros, fruis, y verduras.
5. **Deje de fumar.** Pida a nosotros para información sobre dejar de fumar. Contacte “Florida Quitline” en 1-877-U-CAN-NOW (1-877-822-6669) para obtener ayuda desde un enternador.



## Más Recursos

Asociación de Corazón Americano (<http://www.heart.org>)

Instituto Nacional de Corazón, Pulmónes y Sangre (<http://www.nhlbi.nih.gov>)

El Centro para Control y Prevención de Enfermedades  
(<http://www.cdc.gov/cholesterol>)