



CONTÁCTENOS: 1-888-500-1886

WWW.NEMS.ORG

¿QUÉ SON LOS LÍPIDOS ALTOS EN SANGRE?

Los niveles altos de lípidos en la sangre son una afección que incluye niveles altos de colesterol y triglicéridos en la sangre. El colesterol es una sustancia cerosa parecida a la grasa que se produce en el cuerpo. Los triglicéridos son el tipo de grasa más común en el cuerpo.

Los niveles altos de lípidos en la sangre aumentan el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. Esto le puede pasar a cualquier persona a cualquier edad.

FACTORES DE RIESGO

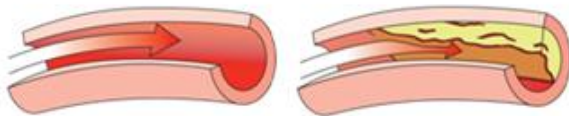
Usted puede estar en mayor riesgo si tiene alguno de los siguientes factores:

- Antecedentes familiares de enfermedad cardíaca temprana
- Sobrepeso u obesidad
- Inactividad física
- Dieta alta en grasas, especialmente colesterol, grasas saturadas y grasas trans
- Diabetes o enfermedad cardiovascular existente

SIGNOS Y SÍNTOMAS DE ADVERTENCIA

Con el tiempo, los cúmulos de lípidos en la sangre se endurecen y se convierten en "placa". Puede estrechar el vaso sanguíneo. Si esto sucede en un vaso sanguíneo del corazón, puede provocar dolor en el pecho. Cuando un vaso sanguíneo que lleva sangre al corazón está completamente bloqueado por la placa, puede ocurrir un ataque cardíaco. Cuando se bloquea un vaso sanguíneo que lleva sangre al cerebro, puede ocurrir un accidente cerebrovascular.

Por lo general, no hay signos ni síntomas de niveles altos de lípidos en la sangre. Es importante hacerse un análisis de sangre en ayunas para controlar los lípidos en sangre con regularidad.



Flujo sanguíneo en el vaso normal

Flujo en un vaso obstruido

Tenga en cuenta que esta información no tiene la intención de diagnosticar problemas de salud ni sustituye el consejo de un profesional médico. North East Medical Services se exime de cualquier responsabilidad por las decisiones que usted tome basadas en esta información.

NIVELES RECOMENDADOS DE COLESTEROL Y TRIGLICÉRIDOS:

Colesterol total	
Adulto	Menos de 200 mg/dl
Niños de 2 a 19 años	Menos de 170 mg/dl
Colesterol HDL (bueno) (cuanto más alto, mejor)	
Adulto	Más de 40 mg/dl
Niños de 2 a 19 años	Más de 45 mg/dl
Colesterol LDL (malo) (cuanto más bajo, mejor)	
Adulto	Menos de 130 mg/dl
Niños de 2 a 19 años	Menos de 110 mg/dl
Triglicéridos (no colesterol, otra forma de grasa en la sangre)	
Adulto	Menos de 150 mg/dl
Niños de 0 a 9 años	Menos de 75 mg/dl
Niños de 10 a 19 años	Menos de 90 mg/dl

PASOS PARA REDUCIR EL RIESGO:

- **Siga una dieta saludable para el corazón (vea ejemplos de alimentos en la parte posterior)**
 - Limite la cantidad total de grasas en su dieta, especialmente las grasas saturadas y las grasas trans
 - Limite la cantidad de colesterol en su dieta
 - Coma alimentos ricos en fibra
 - Incorpore grasas omega-3 en su dieta
- **Mantenga un peso saludable**
- **Haga ejercicio con regularidad:** Planee hacer al menos 30 minutos de ejercicio todos los días
- **Deje de fumar**
- **Controle sus niveles de lípidos en la sangre con regularidad**
- **Si se receta medicina, el medicamento debe tomarse según las indicaciones de su médico**
- **Para obtener más información sobre una dieta saludable para el corazón, programe una cita con un nutricionista (dietista registrado)**

Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Instituto Nacional del Corazón, Pulmones y la Sangre, Instituto Nacional de Salud, Asociación Americana del Corazón, Manual de Cuidados Nutricionales



CONTÁCTENOS: 1-888-500-1886 WWW.NEMS.ORG

FOOD SUGGESTIONS

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS NO RECOMENDADOS
Granos	<ul style="list-style-type: none"> • Panes integrales con alto contenido de fibra • Avena y productos derivados de la avena • Arroz integral • Cereales integrales ricos en fibra para el desayuno • Pasta integral • Galletas saladas bajas en grasa (como galletas saladas bajas en grasa y galletas Graham) 	<ul style="list-style-type: none"> • Productos de panadería con alto contenido de grasa (como pan de piña, rosquillas chinas, rosquillas, galletas, croissants, pasteles daneses, tartas y galletas) • Bocadillos hechos con aceites parcialmente hidrogenados (como papas fritas, hojaldres de queso, galletas saladas y palomitas de maíz con sabor a mantequilla) • Fideos instantáneos y fideos listos para servir
Verduras	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras frescas o congeladas no preparadas con grasas saturadas o grasas trans 	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras fritas • Verduras preparadas con mantequilla o queso
Frutas	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas frescas o congeladas no preparadas con grasas saturadas o grasas trans 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas fritas • Frutas preparadas con crema o mantequilla
Carnes y alimentos proteicos	<ul style="list-style-type: none"> • Pescado (como salmón y sardinas) • Pechuga de pollo sin piel • Cortes magros de cerdo y ternera (como lomo, pierna, hamburguesa redonda y extra magra) • Claras de huevo y sucedáneos del huevo • Frijoles y guisantes secos • Alternativas a la carne hechas con proteína de soja (como tofu y hamburguesas vegetarianas) 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne, aves y pescados fritos • Alternativas a la carne frita (como cuajada de frijoles frita y hojaldre de cuajada de frijoles) • Cortes de carnes con alto contenido de grasa (como costillas, chuleton, hamburguesa normal y panceta de cerdo) • Carnes procesadas (como tocino, hot dog, salchichas, salami y mortadela) • Vísceras (como hígado, cerebro y riñón) • Aves de corral con piel (como alas y patas de pollo)
Leche y productos lácteos	<ul style="list-style-type: none"> • Leche y productos lácteos descremados • Yogur descremado o bajo en grasa • Queso descremado o bajo en grasa (como el requesón) 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche entera y yogur de leche entera • Leche desnatada al 2% • Mitad y mitad • Crema, productos de crema y crema agria • Queso entero • Helado y yogur helado
Grasas y aceites	<ul style="list-style-type: none"> • Aceites vegetales (como el aceite de canola, el aceite de soja, el aceite de oliva y el aceite de cacahuete) • Margarinas blandas o líquidas • Frutos secos (como almendras y nueces), mantequilla de frutos secos (como la mantequilla de cacahuete) y semillas • Aguacate 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantequilla y manteca de cerdo • Aceites parcialmente hidrogenados (como margarina y manteca) • Aceites tropicales (como los aceites de palma y palmiste) • Aderezos para ensaladas (como rancho y mil islas)
Otros alimentos	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentos ricos en grasas omega-3 (como salmón, sardinas, nueces, semillas de lino molidas y semillas de chía) 	<ul style="list-style-type: none"> • Chocolate • Sustitutos de la crema no láctea hechos con grasas trans (como la crema líquida para café)
Alcohol		<ul style="list-style-type: none"> • Todas las bebidas alcohólicas (como cerveza, vino, licor y bebidas mezcladas con alcohol)

Tenga en cuenta que esta información no tiene la intención de diagnosticar problemas de salud ni sustituye el consejo de un profesional médico. North East Medical Services se exime de cualquier responsabilidad por las decisiones que usted tome basadas en esta información.