



Clínica
Corachan

CO LES TE ROL



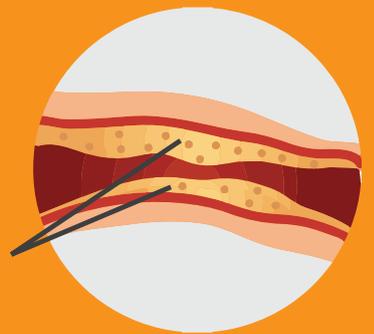
Te recomendamos:

- ✓ **Mantener una dieta equilibrada, libre de grasas saturadas.** Una dieta mediterránea rica en vegetales, legumbres, cereales, hortalizas y frutas es ideal para mantener unos niveles de colesterol adecuados.
- ✓ **Realizar ejercicio físico de forma regular.**
- ✓ **Evitar el tabaco:**
¿Sabías que el tabaco no aumenta los niveles de colesterol total, pero sí es capaz de disminuir el colesterol bueno (HDL)?



El colesterol es una **sustancia que se encuentra de forma natural en el cuerpo** y resulta esencial para el funcionamiento de la pared celular. La mayor parte del colesterol se crea en el hígado, aunque también se obtiene a partir de algunos alimentos. **El colesterol sólo se convierte en un problema cuando el nivel en sangre es excesivo.** Un exceso de colesterol puede acumularse en las paredes de las arterias, lo que puede llegar a afectar tu salud cardiovascular.

colesterol



Existen 2 tipos de colesterol

1 Colesterol-HDL o colesterol bueno: Arrastra el colesterol de la sangre hacia el hígado para ser eliminado, por lo que se considera bueno para nuestra salud cardiovascular.

2 Colesterol-LDL o colesterol malo: Lleva el colesterol desde el hígado a los tejidos del organismo. Si tienes niveles en sangre más altos de lo necesario, puede acumularse en las paredes de las arterias, volviéndolas más estrechas e incrementando así tu riesgo de padecer una enfermedad coronaria.

¿Por qué pueden subir tus niveles de colesterol?

- ➔ **La causa más frecuente suele ser una excesiva ingesta de grasas saturadas** como las que se encuentran en la mantequilla, los lácteos no desnatados, los huevos, los embutidos y la bollería, entre otros.
- ➔ **Otras causas** que pueden contribuir a aumentar tu colesterol son:
 - Sedentarismo
 - Obesidad
 - Hipotiroidismo
 - Diabetes
 - Problemas renales
 - Antecedentes familiares de colesterol elevado

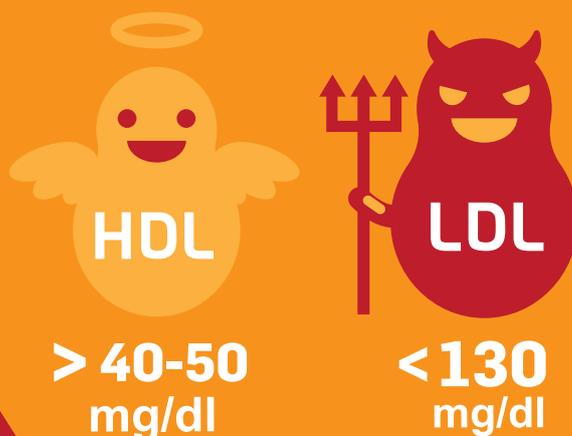


¿Sabes cuáles son los niveles normales de colesterol?

Si quieres mantener un corazón sano, estos son tus objetivos:

- Colesterol total por debajo de 200 mg/dl
- Colesterol malo (LDL) por debajo de 130 mg/dl
- Colesterol bueno (HDL) por encima de 40-50 mg/dl

¿Cómo se mide el colesterol?



**A través
de un análisis
de sangre**

El colesterol es fundamental para nuestro organismo. Pero niveles altos o muy altos pueden ser perjudiciales.

Asesoramiento médico

Si lo deseas, en nuestro **Servicio de Medicina Interna** te podemos asesorar.

Tel: 93 254 58 00



Clínica
Corachan

