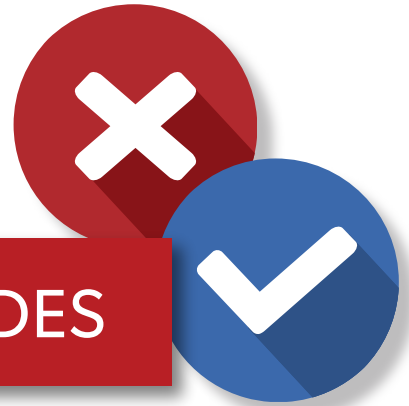




American Heart Association®

Check. Change. Control.
Cholesterol™



COLESTEROL: MITOS Y VERDADES

Mito: Sólo necesitará analizar sus niveles de colesterol cuando tenga más de 30 años.

Verdad: La Asociación Americana del Corazón (AHA) recomienda analizar los niveles de colesterol una vez entre los 9 y 11 años, y de nuevo entre los 17 y 21 años para niños y adultos jóvenes sin otros factores de riesgos o un historial familiar de enfermedad cardíaca temprana. Después de los 20 años, su doctor volverá a analizar su colesterol y otros factores de riesgo cada 4-6 años siempre y cuando su riesgo se mantenga bajo.

Mito: Sólo la gente con sobrepeso u obesidad tiene colesterol alto.

Verdad: Las personas con cualquier tipo de cuerpo pueden tener colesterol alto. Tener sobrepeso u obesidad aumenta sus probabilidades de tener colesterol alto, pero ser delgado no lo protege de este problema. Independientemente de su peso, dieta y nivel de actividad física, debería medir su nivel de colesterol con regularidad.

Mito: Tener colesterol alto es un problema sólo de los hombres.

Verdad: Aunque la aterosclerosis generalmente ocurre a una mayor edad en las mujeres que en los hombres, la enfermedad cardiovascular sigue siendo la principal causa de muerte en las mujeres. Es verdad que las mujeres premenopáusicas suelen tener mayores niveles de estrógeno, lo que sube los niveles de colesterol HDL ("bueno"). Pero las mujeres que están atravesando la menopausia o que son postmenopáusicas tienden a tener niveles de colesterol LDL ("malo") más altos, ya que tienen menores niveles de estrógeno.

Mito: Si su médico no ha mencionado sus niveles de colesterol, usted está bien.

Verdad: Usted puede hacerse cargo de su propia salud. Una vez que haya cumplido 20 años, pídale a su médico que le realice un análisis de colesterol, que evalúe sus factores de riesgo y que determine su riesgo de tener un ataque al corazón o un derrame cerebral. Si tiene entre 40 y 75 años, pídale a su médico que evalúe su riesgo a 10 años. Si tiene entre 20 y 39 años, su médico debería evaluar su riesgo para toda la vida. Si sus riesgos son altos, un buen estilo de vida y medicamento de estatina podrían ayudar a controlar el riesgo.

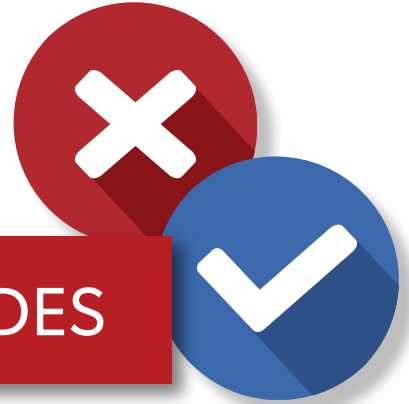
Mito: Su nivel de colesterol es consecuencia de su dieta y su nivel de actividad física.

Verdad: Es verdad, la dieta y la actividad física afectan su nivel de colesterol, pero no son los únicos factores. Envejecer y tener sobrepeso u obesidad también son cosas que pueden afectar su nivel de colesterol. Algunas personas nacen con niveles de colesterol altos que heredaron de sus padres. Cualquiera sea el caso, es muy importante seguir una dieta saludable para el corazón y hacer abundante cantidad de actividad física de intensidad moderada para reducir su riesgo de tener un ataque al corazón o un derrama cerebral.



American Heart Association®

Check. Change. Control.
Cholesterol™



COLESTEROL: MITOS Y VERDADES

Mito: Si toma medicamentos para bajar el colesterol, no necesita hacer cambios en su dieta ni en su estilo de vida.

Verdad: Es importante que tome sus medicamentos exactamente como le indiquen. Pero las mejores maneras de reducir su riesgo de tener una enfermedad cardíaca o un derrame cerebral son seguir una dieta saludable para el corazón e incluir actividad física regular en su rutina semanal. Haga actividad aeróbica de moderada a intensa por al menos 150 minutos a la semana o actividad vigorosa por 75 minutos a la semana, o una combinación de ambas, de preferencia esparcidas durante la semana.

Mito: Si la etiqueta de nutrición no muestra colesterol, el alimento es saludable para el corazón.

Verdad: Muchos alimentos que “no tienen colesterol” o incluso que son “bajos en grasa” tienen un alto contenido de otros tipos de grasas “malas”, como las grasas saturadas y grasas trans. Asegúrese de revisar la etiqueta de los alimentos para ver si tienen grasa saturada y grasa trans, y ver el total de calorías. Además, tenga en cuenta que la porción en que se basan esos números puede ser menor que el contenido completo del envase. (Es decir, puede que el envase incluya más de una porción).

Mito: Cambiar la mantequilla por margarina me ayudará a bajar el colesterol.

Verdad: No necesariamente. La mantequilla es alta en grasa saturada, pero algunos tipos de margarinas tienen incluso un contenido mayor de ambos tipos de grasas. Las margarinas líquidas y las margarinas untables que vienen en pomo tienden a tener menos grasas “malas”. Compare etiquetas y elija la que tenga 0 gramos de grasa trans en los Datos de Nutrición y nada de aceites hidrogenados en los ingredientes.

Mito: Los niños no necesitan preocuparse por el colesterol.

Verdad: Los niños pueden tener niveles de colesterol altos, igual que los adultos. Esto es particularmente cierto para aquellos niños que heredan los niveles de colesterol altos de su madre, su padre o ambos. Es una afección que se llama hipercolesterolemia familiar (HF). Estos niños tienen un alto riesgo de tener un ataque al corazón o un derrame cerebral a edad temprana. Un pronto diagnóstico y tratamiento son esenciales en estos casos.