



## EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# Cosas que debe saber sobre el colesterol

El colesterol es un tipo de grasa. El hígado produce todo el colesterol que necesita, pero algunos alimentos también tienen colesterol.

Cuando se acumula demasiado colesterol en los vasos sanguíneos, corre el riesgo de tener problemas en el corazón y los vasos sanguíneos. Este tipo de problemas se denominan enfermedades cardiovasculares o ECV.

Si su dieta y el ejercicio no controlan su colesterol, es posible que deba tomar un medicamento. Hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre cómo medir y tratar su colesterol.

## Hágase una prueba de colesterol

Necesita un análisis de sangre para conocer sus niveles de colesterol. Esta prueba puede llamarse prueba de colesterol, panel de lípidos o perfil de lípidos. Debe dejar de comer o beber líquidos que no sean agua antes de la mayoría de las pruebas de colesterol. Siga

cuidadosamente las instrucciones de su médico para obtener los resultados correctos de la prueba.

Su prueba de colesterol medirá 4 tipos de lípidos (grasas) en su sangre:

- Las lipoproteínas de baja densidad (LDL) son el colesterol “malo”. Las LDL pueden acumularse y bloquear las arterias (vasos sanguíneos).
- Las lipoproteínas de alta densidad (HDL) son colesterol “bueno”. Las HDL eliminan el colesterol malo de las arterias.
- Cuando come, el cuerpo convierte las calorías que no necesita en triglicéridos. Estos se almacenan en las células grasas y pueden aumentar el riesgo de tener enfermedades cardiovasculares.
- Su colesterol total es la cantidad total de colesterol en la sangre. Incluye sus niveles de LDL, HDL y triglicéridos.

## Consejos para controlar su colesterol

¡Manténgase activo! Hacer actividad física le ayuda a producir más colesterol bueno para eliminar el colesterol malo de las arterias. Hacer 30 minutos de ejercicio (caminar a paso ligero, nadar, andar en bicicleta o bailar) 5

veces a la semana puede ayudar a reducir el colesterol.

**Coma comidas saludables.** Coma alimentos bajos en grasas saturadas y grasas trans.

**Si fuma, déjelo.** Fumar reduce el colesterol bueno.

También tiene otros efectos negativos en el corazón y los vasos sanguíneos. Para obtener ayuda, llame a NY Quitline al 866-697-8487.

**Si tiene sobrepeso, baje de peso.** El sobrepeso hace que los niveles de colesterol malo sean más altos y los niveles de colesterol bueno más bajos. Bajar incluso un poco de peso puede ayudar a mejorar el colesterol.

**Estos son algunos alimentos que debe comer para ayudar a controlar el colesterol**

Una variedad de frutas y verduras de colores.

- Alimentos ricos en fibra, como frijoles, pan integral, cereales, pasta y arroz integral.
- Productos lácteos sin grasa, como leche al 1%.
- Carnes magras y aves (pollo, pavo, pato) sin piel. No más de 5 onzas al día (casi 150 gramos), o del tamaño de un mazo de cartas.
- Pescados grasos, como salmón, atún y caballa (al horno o a la plancha), dos veces por semana.

- Frutos secos y semillas en pequeñas cantidades (4 a 5 raciones a la semana). 1 porción es aproximadamente del tamaño de una pelota de golf.
- Aceites vegetales no saturados, como de oliva y canola, 2 cucharadas al día, o aproximadamente del tamaño de una pelota de ping-pong.

## **Estos son algunos alimentos que no debe comer**

- Leche entera, crema y helado.
- Mantequilla, yemas de huevo y queso.
- Carnes grasas, como cerdo y res.
- Carnes procesadas, como tocino, salchichas, salami y perros calientes.
- Aceites saturados, como de coco y palma.
- Grasas sólidas, como manteca, margarina y manteca de cerdo.
- Comidas fritas y “rápidas”.

## **Más recursos**

### **Cholesterol**

[www.medlineplus.gov/cholesterol.html](http://www.medlineplus.gov/cholesterol.html)

### **Colesterol**

[www.medlineplus.gov/spanish/cholesterol.html](http://www.medlineplus.gov/spanish/cholesterol.html)

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) y busque en nuestra biblioteca virtual.

Things to Know About Cholesterol - Last updated on February 22, 2023

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center