

Colesterol alto 1-2-3



1 Tenga en cuenta esto

El colesterol es un tipo de grasa (también llamada "lípidos") que se encuentra en la sangre. El exceso de colesterol en el cuerpo se acumula en las arterias.

El colesterol se mide mediante un análisis de sangre (panel de lípidos) y estos son los resultados ideales:

- Colesterol total, menos de 200 mg/dl
- Colesterol HDL "saludable", 40 mg/dl o más alto
- Colesterol LDL, menos de 100 mg/dl
- Triglicéridos, menos de 150 mg/dl

Son muchos los factores que causan colesterol alto, por ejemplo:

- Consumir demasiadas grasas saturadas y grasas trans
- El sobrepeso y la inactividad física
- La edad. El colesterol aumenta después de los 20 años
- Antecedentes familiares

2 Haga esto

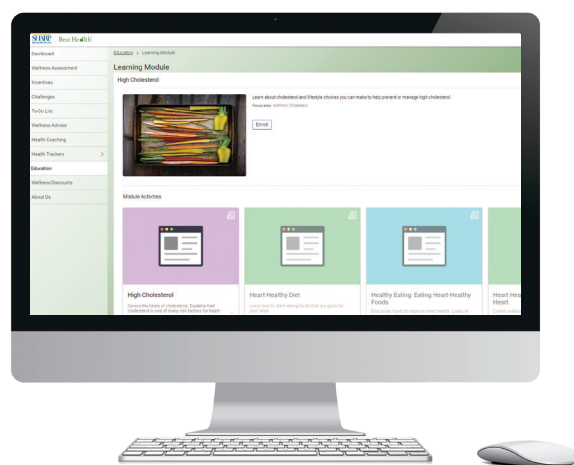
Algunos cambios en el estilo de vida son importantes si tiene colesterol alto.

- **Lleve una dieta saludable para el corazón.** Incluya gran cantidad de pescado, frutas, verduras, frijoles, granos ricos en fibra, panes y grasas saludables, como el aceite de oliva.
- **Baje de peso, si lo necesita.** Si adelgaza entre 5 y 10 libras (entre 2.3 y 4.5 kg) puede bajar su nivel de colesterol.
- **Haga ejercicio regularmente.** Caminar es un buen ejercicio que la mayoría de las personas puede hacer. Una buena meta es 30 minutos o más por día.

3 Use esto

Consulte estas ofertas de Best Health que pueden ayudarle a reducir el riesgo de colesterol alto.

- **Asesoramiento sobre salud para la alimentación saludable:** Trabaje en forma personalizada con un asesor de Best Health.
- **Módulo de aprendizaje en línea sobre colesterol alto:** obtenga información sobre el colesterol y las elecciones de estilo de vida que puede hacer para ayudar a prevenir o controlar el colesterol alto.



Su camino en Best Health comienza aquí: yourbesthealth.com