Comprende tus lípidos (grasas) en sangre

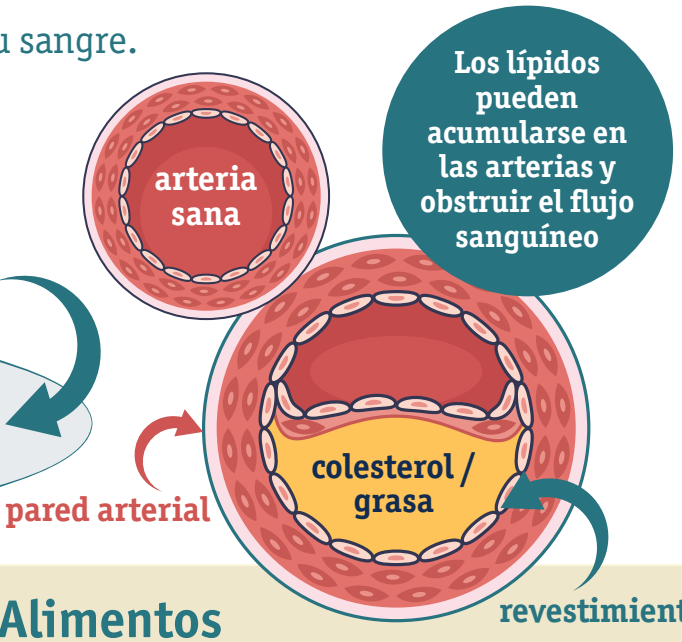
CardioSmart
AMERICAN COLLEGE of CARDIOLOGY®

Colesterol y **triglicéridos** son **tipos de grasas** en tu sangre.
Tener demasiada puede:

- Obstruir tus arterias
- Aumentar tu riesgo de ataque al corazón o derrame cerebral

Es importante conocer tus números de lípidos.

Colesterol LDL + **Colesterol HDL** + **Triglicéridos** = **Colesterol total**



¿Qué eleva el colesterol y los triglicéridos?


Tener **sobrepeso**


Ser **inactivo**


Historia **familiar**


Dieta **deficiente**

Alimentos

✓ **ELEVAN EL HDL:**
Aceite de oliva, aguacate, frutos secos

✓ **BAJAN EL LDL Y TRIGLICÉRIDOS:** Avena, manzanas, naranjas, salmón, tofu

✗ **ELEVAN EL LDL:**
Carnes grasas, lácteos enteros, comidas fritas, snacks procesados y dulces

✗ **ELEVAN LOS TRIGLICÉRIDOS:**
Alcohol, carbohidratos refinados (pan / pastas blancos), azúcar, productos animales

Qué puedes hacer


Pierde peso

Seguir una dieta **saludable para el corazón**



Haz **ejercicio**





¡No fumes!




Medicinas si es necesario, por lo general se empieza con una estatina

Pregunta sobre otros factores de riesgo, como diabetes, enfermedades inflamatorias, menopausia precoz y problemas de embarazo.

Para obtener más información, visita *CardioSmart.org/Cholesterol*

@ACCinTouch #CardioSmart

La información se proporciona solo con fines educativos. Habla con tu proveedor de atención médica sobre tus necesidades de salud específicas.
Para descargar o solicitar carteles sobre otros temas, visita ***CardioSmart.org/Posters***
©2026 American College of Cardiology Foundation Z26036