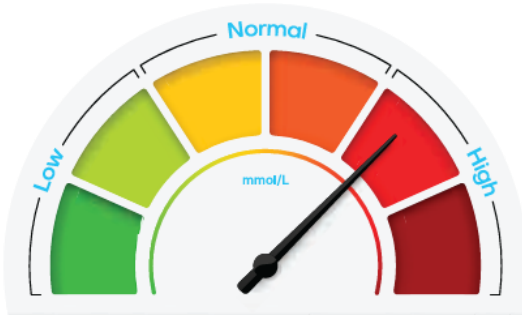


# Comprenda su colesterol

Mantener niveles saludables de colesterol es una excelente manera de mantener su corazón sano.



El colesterol es una sustancia similar a la grasa que proviene de dos fuentes: los **ALIMENTOS** y el **CUERPO**.

Es importante **revisar el colesterol** para asegurarse de que se encuentra en un nivel saludable.

## HDL = BUENO

Lipoproteínas de alta densidad se conocen como colesterol "Bueno"

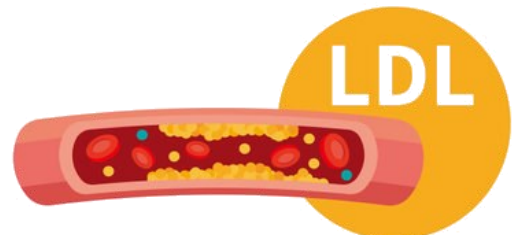
Niveles altos de colesterol HDL pueden **reducir** el riesgo de enfermedades del corazón y derrames cerebrales.



## LDL = MALO

Lipoproteínas de baja densidad se conocen como colesterol "Malo"

Niveles altos de colesterol LDL pueden **provocar** enfermedades del corazón y derrames cerebrales.



## Consejos para controlar el colesterol

- Mantenga una dieta saludable: limite los alimentos azucarados, salados y grasosos.
- Realice al menos 150 minutos de actividad física moderada cada semana.
- Tome los medicamentos según las indicaciones.
- Mantenga un peso saludable.
- Deje de fumar.
- Hágase un chequeo de colesterol. Hable con su médico acerca de sus números y cómo afectan su riesgo general.