



Colesterol HDL versus LDL: manténgalos alto y bajo



Cuando hablamos de colesterol, debemos tener en cuenta el colesterol bueno y el malo.

Si aún no lo ha hecho, llame a su proveedor de atención médica para programar un examen de colesterol.

El colesterol HDL (lipoproteína de alta densidad), es también conocido como el colesterol "bueno" ya que los altos niveles de HDL parecen prevenir los ataques cardíacos. Por otro lado, demasiado colesterol LDL (lipoproteína de baja densidad), también conocido como el colesterol "malo" en la sangre puede bloquear las arterias y aumentar el riesgo de ataques cardíacos y accidentes cardiovasculares.

Siga estos consejos para mantener el colesterol HDL alto y el LDL bajo:

- Consuma alimentos con bajo contenido de colesterol, grasas trans y saturadas
- Logre o mantenga un peso saludable
- Realice actividad física en forma regular
- Tome medicamentos, si es necesario, según indicación médica
- Siga las recomendaciones de su profesional de atención médica
- Comprométase a mejorar y a mantener su salud

Fuente: Asociación Americana del Corazón

Septiembre 2008

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Si mantiene una actitud proactiva, logrará mantener bajo su colesterol total. Utilice las características de Personal Health Manager para registrar los resultados de sus exámenes de colesterol; disponibles para usted a través de Blue Access® for Members.