



Numbers Make a Difference

Your cholesterol numbers make a difference in your health

What is cholesterol? Why does it matter to me?

There are several types of cholesterol. Bad cholesterol is called LDL. LDL is considered “bad” because it sticks to the walls of your arteries, and clogs up the blood flow. LDL can turn into plaque, which causes heart attacks and stroke. LDL comes from animal fat, and high LDL levels cause heart attacks and stroke. You can get LDL from beef, pork, skin-on turkey and chicken, lard and whole fat dairy products like cheese.

Good cholesterol is called HDL. It cleans your arteries like a vacuum cleaner. HDL protects you *against* heart disease. You can raise your HDL by getting exercise, getting “good” fats like olive oil, canola oil, nuts and seeds in your diet and even drinking one glass of wine each day.

What about triglycerides?

Triglycerides come from the sugar in the foods you eat and drink, including alcohol. There is a lot of sugar in sodas, candy, processed foods, cake and cookies. But also white bread, white rice, potatoes and fast food can raise triglycerides. High triglycerides can also lead to diabetes.

How do I know if I have high cholesterol?

A simple blood test will give you your cholesterol and triglyceride levels. You should have this test at least every five years; more often if your numbers are elevated. There are many places to have this test done, such as:

- your doctor’s office
- stores and pharmacies often offer cholesterol tests throughout the year
- a health fair or a community health worker

What happens if I just ignore this?

- you can have a stroke
- you can have a heart attack

How can I avoid high cholesterol?

- **Eat foods that have little or no saturated or trans fats.** All food companies *have* to tell you how much saturated fat is in one serving. That amount is right under the words **Total Fat** in the nutrition facts panel.
- **Prepare differently.** Bake or grill your food.
- **Eat more!** Eat more fruits and vegetables, whole grains and grain products, beans and peas, fat-free and lowfat milk products, lean meats and poultry without skin, fish, and nuts and seeds.
- **If you do not exercise, start.** Try to move 30 minutes a day. You can do this by walking, playing with your kids or even dancing. Do something fun!
- **Try to manage your weight.** You want a Body Mass Index (BMI) number less than 25. To figure out your BMI number, you can go to the web site below.





Cholesterol Numbers, continued

Here are my numbers, now what?

These numbers, the good ones and the bad ones, can be confusing. Here's what they mean

Total cholesterol

less than 200	GOOD	
200-239	borderline high	depending on your other risk factors, you may be at a higher risk for heart disease
200-240	high	you are at risk for clogged arteries and a heart attack

LDL cholesterol — this is the bad, sticky kind, keep this number low!

less than 100	OPTIMAL	you are doing everything right, keep it up!
100-129	near optimal	make some simple changes and get below 100
130-159	borderline high	changes in your diet and exercise are needed
160-189	high	talk to your doctor about lowering your health risks
more than 190	very high	talk to your doctor soon!

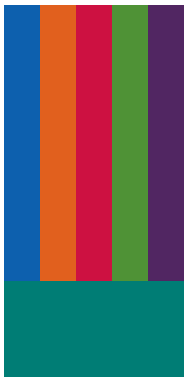
HDL cholesterol — this is the good, cleaning kind, the higher the better!

women	50 or more
men	40 or more

Triglycerides

keep this number below 150





Los valores hacen la diferencia

Los valores o mediciones del colesterol hacen una diferencia en su salud

¿Qué es el colesterol? ¿Porque debe importarme?

Existen varios tipos de colesterol. El “colesterol malo” es llamado LDL y es considerado malo porque se adhiere a las paredes de las arterias obstruyendo el flujo sanguíneo. El LDL puede convertirse en placa la cual provoca ataques al corazón y embolias. El LDL se encuentra en la grasa de la carne de res y puerco, en la piel del pollo y del pavo, las mantecas y en productos lácteos como el queso.

El colesterol “bueno” es conocido como HDL. El HDL limpia las arterias como si fuera una aspiradora protegiéndonos de enfermedades cardiovasculares. Usted puede incrementar su HDL haciendo ejercicios, consumiendo grasas “buenas” como aceite de oliva o canola, nueces y semillas. También puede tomar una copa de vino al día.

¿Qué pasa con los triglicéridos?

Los triglicéridos provienen del azúcar y el alcohol. Las sodas o refrescos, los caramelos, las comidas procesadas, los pasteles y las galletas contienen grandes cantidades de azúcar. El pan y el arroz blanco, las papas y las comidas rápidas también pueden elevar los niveles de colesterol. Tener valores altos de triglicéridos también puede causar diabetes.

¿Cómo puedo saber si tengo el colesterol alto?

A través de un sencillo examen de sangre puede enterarse de sus valores de colesterol y triglicéridos. Efectúese ese examen por lo menos una vez cada 5 años. Para efectuarse el examen:

- visite a su médico
- visite alguna tienda o farmacia donde realicen este tipo de prueba
- asista a ferias de salud o llame a un(a) trabajador(a) social de su comunidad

¿Qué sucede si ignoro esto?

- usted puede sufrir una embolia cerebral
- usted puede sufrir un infarto

¿Cómo puedo evitar el colesterol alto?

- **Consuma alimentos libres de grasas saturadas o ácidos grasos (“trans fats”).** Todas las compañías alimenticias están obligadas a informarle cuanta grasa saturada hay en cada porción. Dicha cantidad se indica debajo de las palabras Grasa Total (“Total Fat”) en la etiqueta de valores nutricionales del envase.
- **Cocine diferente.** Ase o cocine a la parrilla.
- **¡Coma más!** Coma más frutas y vegetales, granos enteros, productos elaborados con granos, guisantes, productos lácteos bajos o libres de grasa, carnes sin grasa y aves sin piel, pescado, nueces y semillas.
- **Si usted no hace ejercicios, comience ya.** Trate de moverse durante 30 minutos al día. ¡Usted puede lograrlo si camina, juega con sus niños o ¡sí baila! Realice actividades que le sean divertidas.
- **Trate de controlar su peso.** Intente mantener un Índice de Masa Corporal (IMC) por debajo de 25. Para obtener su IMC, usted puede visitar la página Web de CPC.





Valores del colesterol, continuación

Estos son mis valores, ¿y ahora que?

Estos números, los buenos y los malos, pueden causar confusión. Esto es lo que significan:

Colesterol total

menos de 200 ¡excelente!

200-239 límite alto dependiendo del resto de sus factores de riesgo, el riesgo de usted sufra un ataque cardíaco es mucho mayor

200-240 ¡alto! la probabilidad de que sus arterias estén obstruidas y pueda sufrir un ataque cardíaco es muy alta.

LDL (colesterol “malo”) — Este es el colesterol “malo,” pegajoso. ¡Mantenga est valor bajo!

menos de 100 óptimo ¡usted está haciendo lo correcto, siga así!

100-129 casi óptimo efectúe cambios sencillos y trate de ubicarse en menos de 100

130-159 límite alto necesita cambiar sus hábitos alimenticios y hacer ejercicios

160-189 alto converse con su doctor sobre como disminuir el riesgo para su salud

más de 190 muy alto ¡converse con su doctor lo más pronto posible!

HDL (saludable, “bueno”) — Este es el colesterol bueno, el que limpia sus arterias. ¡Entre más alto mejor!

mujeres mantenerlo sobre 50

hombres mantenerlo sobre 40

Triglicéridos

manténgalos por debajo de 150

