



American Heart Association®

Check. Change. Control.
Cholesterol™

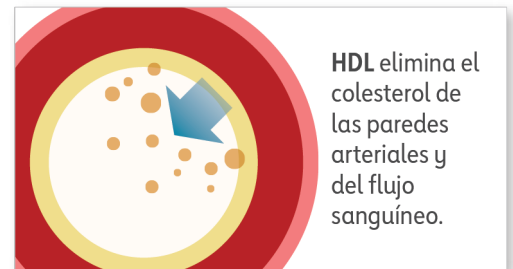
COLESTEROL TOTAL

El **COLESTEROL** es una sustancia cerosa. El hígado produce todo el colesterol que el cuerpo necesita. El resto del colesterol en el cuerpo proviene de los alimentos de origen animal tales como carne de res, aves y productos lácteos enteros. El cuerpo usa colesterol para formar membranas celulares, ayudar en la digestión, convertir la vitamina D de la piel y desarrollar hormonas. Dos tipos de lipoproteínas llevan y traen el colesterol de las células: **lipoproteínas de alta densidad** y **lipoproteínas de baja densidad**. Los **triglicéridos** son el tipo de grasa más común en nuestros cuerpos. Su colesterol es una medida de estos tres componentes clave del colesterol.

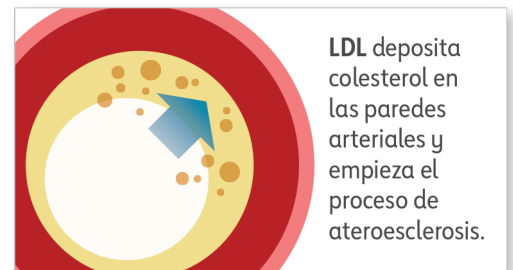
- 1** A las **lipoproteínas de alta densidad (Colesterol HDL)** se les llama colesterol BUENO porque eliminan colesterol del flujo sanguíneo y de las paredes arteriales. Un nivel saludable de colesterol HDL lo puede proteger de un ataque al corazón o un ataque cerebral. Estudios demuestran que niveles bajos de colesterol HDL aumentan el riesgo de enfermedades cardíacas.
- 2** Las **lipoproteínas de baja densidad (Colesterol LDL)** se consideran colesterol MALO. Aunque transportan colesterol a todas partes del cuerpo, demasiado LDL contribuye a depositar colesterol en las paredes de las arterias. Esto hace que se estrechen las paredes de las arterias y aumenta el riesgo de ataque al corazón, ataque cerebral y enfermedad arterial periférica (PAD).
- 3** Los **triglicéridos** son el tipo más común de grasa en el cuerpo. Ellos almacenan el exceso de energía proveniente de su dieta alimenticia. Altos niveles de triglicéridos combinados con un alto colesterol LDL ("malo") o con un nivel bajo de colesterol HDL ("bueno") están relacionados con depósitos de colesterol en las paredes de las arterias aumentando el riesgo de ataque al corazón o ataque cerebral.



El **colesterol** se forma en el hígado y se libera al flujo sanguíneo.



HDL elimina el colesterol de las paredes arteriales y del flujo sanguíneo.



LDL deposita colesterol en las paredes arteriales y empieza el proceso de aterosclerosis.



El colesterol y los **triglicéridos** forman el núcleo de todas las lipoproteínas. Los niveles de triglicéridos deben mantenerse bajos.

$HDL + LDL + 20\% \text{ Triglicéridos} = \text{COLESTEROL TOTAL}$

Puede obtener más información sobre el colesterol en heart.org/Cholesterol