



Indicaciones para el presentador

Esta diapositiva está dirigida a las personas que deseen presentar esta lección de salud a un grupo.
Si vas a utilizar este material para tu propia educación de salud, descarta esta diapositiva.

Repasa todas las diapositivas y notas del presentador antes de la presentación. Si puedes, imprime las notas del presentador para tenerlas a mano por si las necesitas.

Introducción: (30 segundos)

- Saluda al público.
- Preséntate y presenta el tema.
- Diles a las personas que pueden tomar fotografías de cualquier diapositiva si les resulta útil.

Al final de la presentación:

- Agradécele al público por su tiempo y comienza el debate para que hagan preguntas.
- Si no tienes respuesta a alguna pregunta, diles que visiten nuestro sitio web heart.org y los alias de las redes sociales para obtener más información.

© DERECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC. UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHIBE EL USO NO AUTORIZADO.

Indicaciones para el presentador sobre los recursos, la web o los videos disponibles según las capacidades de la tecnología y la ubicación en la que se realice la presentación.

- Revisa la información de la diapositiva.
- No cambies ni agregues nada a estas diapositivas.

Colesterol y lípidos

Entender qué es el colesterol y cómo controlarlo



LECCIONES DE SALUD
HEART.ORG | 2026

© DERECHOS DE AUTOR 2026 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC. UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHIBE EL USO NO AUTORIZADO.

- Preséntate con una cálida bienvenida y permite que se presenten.
- Hoy voy a presentar una lección de salud disponible para ustedes gracias a la American Heart Association.
- El tema es comprender el colesterol y los lípidos



QUÉ HACEMOS

Apoyamos e invertimos en la investigación del corazón y del cerebro para salvar vidas desde hace más de 100 años.

INVESTIGACIÓN FINANCIADA SOBRE MARCAPASOS Y DCI



Contribuimos al desarrollo de dispositivos de vanguardia, como marcapasos sin cables y desfibriladores portátiles.

DESARROLLO DE PAUTAS PARA LA RCP Y ESFUERZOS CONTINUOS



Creamos técnicas de RCP y DEA e impulsamos leyes para exigir el entrenamiento de RCP en escuelas y más DEA públicos para ayudar a salvar vidas.

FINANCIACIÓN DE INVESTIGACIÓN SOBRE LAS ENFERMEDADES CARDÍACAS



Invertimos en investigaciones innovadoras que generaron tratamientos para salvar vidas e innovaciones en la atención cardiovascular.

FINANCIACIÓN DE LA INNOVACIÓN EN EL DIAGNÓSTICO DE ENFERMEDADES CARDÍACAS



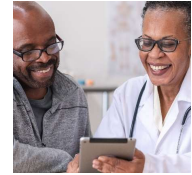
Promovemos técnicas de diagnóstico por imágenes, como la resonancia magnética y la tomografía computarizada, junto con biomarcadores para la detección temprana de enfermedades cardíacas.

FINANCIACIÓN DE LA ATENCIÓN DE ATAQUES O DERRAMES CEREBRALES



Financiamos investigaciones a fin de respaldar estrategias de intervención oportuna para pacientes con ataques o derrames cerebrales, lo cual mejoró en gran medida las tasas de supervivencia y los resultados de recuperación.

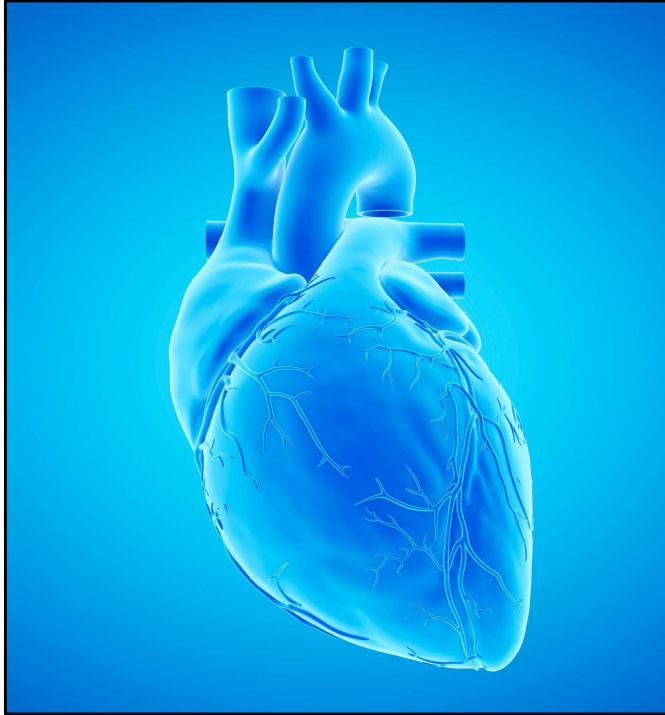
DESARROLLO DE PAUTAS E INVESTIGACIÓN SOBRE LA HIPERTENSIÓN



Actualizamos las pautas sobre la presión arterial con colaboradores para apoyar la temprana detección y atención. Financiamos investigaciones sobre las causas, la prevención y el tratamiento.

© DERECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC. UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHIBE EL USO NO AUTORIZADO.

- La American Heart Association apoya e invierte en la investigación del corazón y del cerebro para salvar vidas desde hace más de 100 años. Desde la colaboración con el desarrollo del marcapasos hasta la promoción de técnicas de diagnóstico por imágenes, como la resonancia magnética y la tomografía computarizada, así como la creación de pautas de RCP y DEA, su misión es ser una fuerza implacable para lograr un mundo lleno de vidas más largas y saludables.



Enfermedades cardíacas

Más de la mitad de las personas en los EE. UU. no saben que las enfermedades cardíacas son la causa principal de muerte.

Mata a más personas que cualquier otra causa, incluido el cáncer.

© DERECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC. UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHIBE EL USO NO AUTORIZADO.

Es importante comenzar por informar a todos que las enfermedades cardíacas matan a más personas cada año que cualquier otra causa, incluido el cáncer.

- Las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte en EE. UU. y en el mundo.
- La buena noticia es que hay mucho que podemos hacer para prevenirlas o tratarlas. Uno de los pasos más importantes es conocer tus niveles de colesterol. Si están altos, aprender a controlarlos puede marcar una gran diferencia.



Ataque o derrame cerebral



El ataque o derrame cerebral es la cuarta causa de muerte y una de las causas principales de discapacidad en los Estados Unidos.

Sin embargo, aproximadamente el 80% de los ataques o derrames cerebrales se pueden prevenir.

© Copyright 2020 American Heart Association, Inc., a 501(c)(3) not-for-profit. All rights reserved. American Stroke Association is a registered trademark of the AHA. Unauthorized use prohibited.

- Los ataques o derrames cerebrales son la 4.º causa principal de muerte y la causa principal de discapacidades en los EE. UU.
- Al mismo tiempo, alrededor del 80% de los ataques o derrames cerebrales se pueden prevenir.



¿Qué aprenderás?

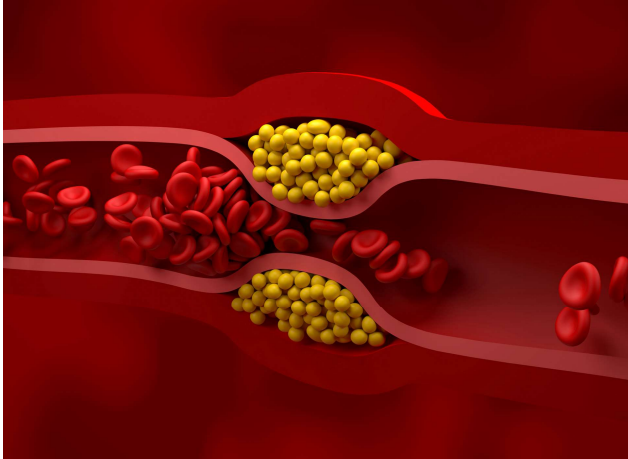
Colesterol y lípidos

- ¿Qué son?
- ¿Cómo afectan tu salud?
- ¿Cómo controlarlos?

© DERECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC. UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHIBE EL USO NO AUTORIZADO.

- Hoy aprenderás qué son el colesterol y los lípidos, cómo afectan tu salud y cómo controlarlos, incluidos los próximos pasos a seguir. La lección durará entre 20 y 25 minutos.
- El colesterol juega un papel importante en tu cuerpo y encontrar el equilibrio adecuado es importante para tu salud cardíaca. Ya sea que estés aprendiendo sobre el colesterol por primera vez o buscando formas de cuidar tu corazón, estamos aquí para ayudarte a descubrir opciones que pueden funcionar en tu vida.

¿Qué es el colesterol?



El colesterol es una sustancia cerosa que se encuentra en todo el cuerpo.

- 1 El cuerpo produce todo el colesterol que necesita para realizar funciones importantes, como la formación de células y la producción de ciertas hormonas.
- 2 Cuando los niveles de colesterol son demasiado altos, puede aumentar tu riesgo de sufrir enfermedades cardíacas o ataques o derrames cerebrales.
- 3 El colesterol proviene de dos fuentes:
 - Del cuerpo: el hígado produce el colesterol que el cuerpo necesita.
 - De los alimentos: el colesterol proviene de los alimentos de origen animal que consumes

© DERECHOS DE AUTOR 2026 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC. UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHIBE EL USO NO AUTORIZADO.

- El colesterol es una sustancia cerosa que se encuentra en todo el cuerpo. De hecho, tu cuerpo lo necesita para formar células. No es “malo” a menos que tengas demasiado. Pero demasiado colesterol puede ser un problema.
- Existen dos fuentes de colesterol: el cuerpo y los alimentos. Tu hígado produce el colesterol que tu cuerpo necesita, y el colesterol extra proviene de los productos de origen animal que comes.
- Aunque el colesterol es una parte importante de un cuerpo sano, tener niveles altos de colesterol LDL, o colesterol malo, pueden aumentar tu riesgo de padecer enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales.

¿Qué es el colesterol LDL? El colesterol “malo”



- El colesterol LDL (por sus siglas en inglés) se conoce como el colesterol “malo”. Es el tipo de colesterol que tienes que mantener más bajo. Recuerda niveles bajos de LDL.
- El colesterol LDL se acumula en las paredes de las arterias, junto con las grasas y otras sustancias y crea una placa.
- A medida que la placa se acumula, la pared del vaso sanguíneo se engrosa. Esto reduce el flujo sanguíneo debido al estrechamiento del conducto. Esto puede aumentar el riesgo de sufrir ataques cardíacos, ataques o derrames cerebrales y enfermedad arterial periférica (PAD, por sus siglas en inglés).

© DERECHOS DE AUTOR 2026 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC., UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHIBE EL USO NO AUTORIZADO.

- El colesterol LDL a menudo se denomina colesterol “malo”, ya que puede acumularse en las arterias. Con el tiempo, esto puede causar que tus arterias se estrechen y que aumente tu riesgo de sufrir ataques cardíacos, ataques o derrames cerebrales y enfermedad arterial periférica (PAD, por sus siglas en inglés).

¿Qué es el HDL? El colesterol “bueno”



- HDL es el colesterol “bueno”. Es el tipo de colesterol que quieres mantener más alto.
 - Recuerda niveles más altos de HDL.
- El colesterol HDL transporta el colesterol LDL lejos de las arterias y de vuelta al hígado, donde se degrada y se elimina del cuerpo.
- También puede eliminar el colesterol de la acumulación de placa en las paredes de las arterias y ayudar a reducir el riesgo de ataque cardíaco o de ataque o derrame cerebral.

© DERECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC. UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHIBE EL USO NO AUTORIZADO.

- El colesterol HDL se gana su “buena” reputación porque en niveles más altos puede ayudar a proteger contra ataques cardíacos y ataques o derrames cerebrales.
- Piensa en el HDL como el equipo de limpieza del corazón y el cerebro, que ayuda a transportar el colesterol LDL o colesterol “malo” desde las arterias de vuelta al hígado para su procesamiento.

¿Qué son los triglicéridos?



- Los triglicéridos son el tipo más común de grasa en el cuerpo. Almacenan el exceso de energía procedente de tu dieta.
- Un nivel alto de triglicéridos combinado con un nivel alto de colesterol LDL o un nivel bajo de colesterol HDL está relacionado con la acumulación de placa en las arterias, lo que puede aumentar tu riesgo de ataque cardíaco y de ataque o derrame cerebral.

© DERECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC. UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHIBE EL USO NO AUTORIZADO.

- Los triglicéridos son el tipo más común de grasa en el cuerpo. Almacenan el exceso de energía procedente de tu dieta.
- Los triglicéridos altos pueden afectar la salud del corazón, especialmente cuando se combinan con un nivel de colesterol LDL alto o un nivel de colesterol HDL bajo.

¿Qué es la lipoproteína (a)?



- Lp(a) significa lipoproteína (a) y se pronuncia “L-P-a”. La lipoproteína (a), o Lp(a), es una lipoproteína que transporta el colesterol en tu sangre. Tu nivel es principalmente hereditario y, cuando es alto, puede aumentar tu riesgo de enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales.
- Según la American Heart Association, todos los adultos deben hacerse la prueba de Lp(a) al menos una vez en la vida.
- Si tú o un familiar cercano tiene un nivel de Lp(a) alto, es importante alentar a otros miembros de la familia, como padres, hermanos e hijos, a hacerse la prueba. Consulta con tu profesional de cuidados de salud sobre las opciones de pruebas genéticas, como la detección en cascada.

© DERECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC. UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHIBE EL USO NO AUTORIZADO.

- Un nivel alto de Lp(a) puede causar acumulación de placa, estrechamiento de las arterias y reducción del flujo sanguíneo. Esto puede aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas, ataques o derrames cerebrales, enfermedad arterial periférica y estenosis aórtica.
- Si tu nivel de Lp(a) es alto, se recomienda la detección en cascada.

No estás solo

Colesterol alto



- Aproximadamente 1 de cada 10 adultos en los EE. UU. tiene niveles altos de colesterol de 240 mg/dL o más.
- Aproximadamente 1 de cada 4 adultos en los EE. UU. tiene un nivel alto de colesterol LDL.
- Aproximadamente 1 de cada 5 personas en los EE. UU. tiene un nivel alto de Lp(a).

© DERECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC. UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHIBE EL USO NO AUTORIZADO.

- Hazle las siguientes preguntas al grupo: ¿Conoces a alguien que esté controlando su colesterol? ¿Por qué el colesterol es un tema que nos preocupa?

Hablemos sobre los factores de riesgo

Los factores de riesgo son aquellos factores que pueden aumentar las posibilidades de que te enfermes o de que tengas problemas cardíacos.



¿Cuáles son algunas cosas que **NO PUEDES controlar** y que podrían afectar tu colesterol?

© DERECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC. UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHIBE EL USO NO AUTORIZADO.

- Pregunta para el grupo: ¿Qué es un factor de riesgo?
- Respuesta: Los factores de riesgo son rasgos y hábitos de vida que aumentan la probabilidad de padecer una enfermedad.
- Pregunta para el grupo: ¿Cuáles son algunas de las cosas que no puedes cambiar y que podrían afectar tu colesterol? Dale a las personas unos 2 minutos para que compartan sus respuestas

Cosas que te ponen en riesgo

Y que **NO SE PUEDEN** cambiar



Antecedentes familiares/genética



Raza/etnia



Edad



Sexo

Cosas que te ponen en riesgo y que no puedes cambiar

- Genética
- Edad
- Sexo
- Raza/etnia

Hablemos sobre los factores de riesgo



¿Cuáles son las cosas que **sí PUEDES controlar** y que podrían afectar tu colesterol?

© DERECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC. UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHIBE EL USO NO AUTORIZADO.

Pregunta para el grupo:

- ¿Cuáles son las cosas que sí PUEDES controlar y que podrían afectar tu nivel de colesterol LDL? Dale a las personas unos 2 minutos para que compartan sus respuestas.

Cosas que te ponen en riesgo

Y qué se PUEDEN cambiar



Existen comportamientos de salud que pueden aumentar tu riesgo de tener un nivel alto de LDL.

Estos también se denominan factores de riesgo.

- Comer alimentos ricos en grasa saturada
- Falta de actividad física
- Uso de tabaco o productos de nicotina
- Sobrepeso

© DERECHOS DE AUTOR 2016 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC., UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHIBE EL USO NO AUTORIZADO.

- Esta es una lista de lo que puedes controlar. Estos factores se conocen como factores de riesgo controlables.
 - Presión arterial alta
 - Diabetes de (tipo 2)
 - Fumar tabaco y usar productos de nicotina
 - Inactividad física
 - Dieta rica en sodio, azúcares añadidos y grasas saturadas
 - Sobrepeso
 - Consumo de alcohol

Control del colesterol



El primer paso es hacerte la prueba de colesterol.

- Tu profesional de cuidados de salud puede hacer esto con un prueba de sangre llamado panel lipídico.
- Los resultados de la prueba de sangre incluyen colesterol LDL o “colesterol malo”, colesterol HDL o “colesterol bueno”, colesterol total y triglicéridos.
- La pautas más recientes, recomiendan que todos los adultos se hagan la prueba de Lp(a) al menos una vez en la vida. La prueba estándar de colesterol no incluye la Lp(a).
- Habla con tu profesional de cuidados de salud para agregarla. Un nivel de Lp(a) alto es principalmente hereditario y, cuando es alto, puede aumentar tu riesgo de enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales.

© DERECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC. UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHIBE EL USO NO AUTORIZADO.

- La primera medida es revisar tus niveles de colesterol. Tu profesional de cuidados de salud puede revisar tus niveles de colesterol con un análisis de sangre llamado perfil lipídico.
- El análisis de sangre incluye colesterol LDL (malo), colesterol HDL (bueno), colesterol total y triglicéridos. También es importante que te hagan la prueba de lipoproteína (a) una vez en la vida. Un nivel de Lp(a) alto es principalmente hereditario y, cuando es alto, puede aumentar tu riesgo de enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales.
- No existe una solución única para la salud cardíaca. No importa por dónde empieces, estamos aquí para ayudarte a encontrar lo que funciona para tu vida.

Control del colesterol



Puedes considerar hacer pequeños cambios para ayudar a controlar tu colesterol y reducir tu riesgo de ataque cardíaco y ataque o derrame cerebral.

© DERECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC. UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHIBE EL USO NO AUTORIZADO.

- ¿Qué puedes hacer para controlar tu colesterol? Podrías considerar hacer pequeños cambios para ayudar a controlar tus niveles de colesterol y reducir tu riesgo de ataque cardíaco y ataque o derrame cerebral. Entre esos cambios se incluyen los siguientes:
 - Comprender tus niveles de colesterol
 - Conocer tu riesgo de enfermedades cardíacas y de ataque o derrame cerebral en función de tus antecedentes médicos
 - No utilizar productos con tabaco ni nicotina
 - Llevar una dieta saludable para el corazón
 - Hacer actividad física de forma regular
 - Alcanzar y mantener un peso saludable
 - Hablar sobre tus niveles de colesterol y tu plan de tratamiento con tu profesional de cuidados de salud

Medicamentos reductores del colesterol: Cuando el estilo de vida no es suficiente



- Además de adoptar hábitos de estilo de vida saludables para reducir los niveles de colesterol, podrían recetarte un [medicamento para reducir el colesterol](#).
- Si experimentas efectos secundarios, hay otros medicamentos que pueden ser más adecuados para ti.

© DERECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC. UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHIBE EL USO NO AUTORIZADO.

- Adoptar hábitos de estilo de vida saludables puede ayudar, pero a veces también se necesitan medicamentos para reducir el colesterol. Puedes trabajar en conjunto con tu profesional de cuidados de salud para evaluar las mejores opciones de tratamiento para ti.



The infographic features a central red number '8' with a trademark symbol. To its left, the text 'Life's Essential' is written in red. Surrounding the '8' are eight colorful, rounded triangular segments, each containing a white icon representing a health recommendation: a bed with 'zzz' (sleep), an apple and fish (diet), a person running (exercise), a blood pressure cuff (blood pressure), a shopping bag (cholesterol), a water drop with 'LIPIDS' and a downward arrow (lipids), a stethoscope (blood sugar), and a cigarette with a slash through it (no smoking). The American Heart Association logo is in the top right corner.

Cómo cuidar tu corazón y tu cerebro

© DERECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC. UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHIBE EL USO NO AUTORIZADO.

Ahora que nos encontramos en la parte final de esta presentación, que se trata de los pasos siguientes a través de Life's Essential 8 de la American Heart Association. Son ocho medidas simples que ayudan a mantener el corazón y el cerebro saludables. Cuatro se enfocan en comportamientos y cuatro se centran en los números que debes conocer.

Cuatro cifras que debes conocer

Presión arterial
Menos de 120/80 mmHg



Lípidos en la sangre
Menos de 130 mg/dL
de colesterol no HDL



Peso saludable
Un índice de masa corporal
inferior a 25



Azúcar en la sangre

No tener antecedentes de diabetes ni de glucemia en ayunas inferior a 100 mg/dL (o hemoglobina A1c <5.7)



© DERECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC. UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHIBE EL USO NO AUTORIZADO.

La presión arterial, colesterol, peso y azúcar en sangre son los cuatro números clave que debes conocer.

Cuatro hábitos saludables que puedes adoptar



© DERECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC. UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHIBE EL USO NO AUTORIZADO.

Los cuatro hábitos saludables clave son no fumar ni vapear, dormir lo suficiente, llevar una dieta saludable y hacer suficiente actividad física. Primero nos enfocaremos en ellos.

Hablemos sobre alimentos

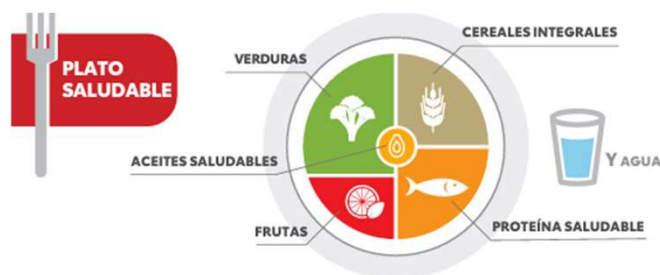


¿Cuáles son algunas formas sencillas de agregar más frutas y verduras a las comidas?

© DERECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC. UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHIBE EL USO NO AUTORIZADO.

Ahora hablemos sobre alimentos: ¿Cuáles son algunas formas sencillas de agregar más frutas y verduras a las comidas?

Cómo seguir una dieta saludable



ARMA UN PLATO SALUDABLE

- ½ de frutas y verduras
- ¼ de cereales integrales, como arroz integral
- ¼ de proteína, como frijoles, pollo sin piel o pescado



REDUCE EL CONSUMO DE SAL

© DERECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC. UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHIBE EL USO NO AUTORIZADO.

Alimentarse con comidas bien equilibradas durante el día puede ayudar a que el corazón y el cerebro funcionen lo mejor posible. No te preocupes por las “comidas especiales”: la mejor opción es una variedad de alimentos saludables.

Come verduras, frutas, cereales integrales, frijoles, legumbres, frutos secos, proteínas de origen vegetal y proteínas magras de origen animal. Además, bebe mucha agua a lo largo del día. También puedes disfrutar de té o café sin azúcar.

Limita el consumo de bebidas azucaradas y alcohol. Come menos alimentos salados y grasos, así como carnes procesadas. Limita el consumo de alimentos tales como la mantequilla, la leche entera, el yogur con alto contenido de grasa y el queso. Quita la piel a la carne de ave antes de cocinarla. Utiliza aceites vegetales, como el de oliva, canola o aguacate, en lugar de aceites como el aceite de coco o de palma.

Evita las grasas trans. Las grasas trans se encuentran en algunos productos horneados comerciales y alimentos fritos.

Dos recomendaciones para el éxito:

- Arma un plato saludable. Puedes tomarle una foto para recordar cómo debe verse un plato saludable.

- Reduce el consumo de sal. Hay muchos sustitutos de la sal que se pueden utilizar para que la comida siga siendo sabrosa sin demasiada sal. Los sustitutos de la sal pueden ayudar a reducir la presión arterial alta.

También es importante leer las etiquetas de nutrición y revisar el tamaño de las porciones en los paquetes. Si buscas inspiración, la American Heart Association tiene cientos de recetas deliciosas y asequibles. Visita heart.org/recipes para explorarlas.

Hablemos sobre el ejercicio



¿Qué es la **actividad moderada** o la **actividad intensa**?

© DERECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC. UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHIBE EL USO NO AUTORIZADO.

Todos sabemos que moverse más es importante. La American Heart Association recomienda que los adultos realicen un total semanal de al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada o 75 minutos de actividad aeróbica intensa, o una combinación de ambas.

Pregunta para el grupo: ¿Cuáles son ejemplos de actividad moderada y actividad intensa?

Dale 1 minuto al grupo para que puedan proporcionar ejemplos.

Respuestas: La actividad moderada puede incluir caminar, bailar, practicar jardinería e incluso limpiar la casa. La actividad intensa puede incluir correr, nadar, andar en bicicleta y saltar la cuerda. ¡El objetivo es que el corazón lata!

Cómo ser más activo



¡El ejercicio es fantástico para el cerebro!

Mover el cuerpo con regularidad puede hacer que te sientas más feliz y con menos estrés, y ayuda a la memoria.

Empieza de a poco

Comienza con una caminata alrededor de la manzana en el almuerzo o después de comer, para ayudar a desestresarte. Cada vez haz un poco más hasta que se vuelva un hábito.

Cambia tu mentalidad

¡No todo es el gimnasio! Jugar con los niños, bailar, practicar jardinería y caminar en el centro comercial también cuenta.

© DERECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC. UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHIBE EL USO NO AUTORIZADO.

Todos sabemos que moverse más es importante. La American Heart Association recomienda que los adultos realicen un total semanal de al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada o 75 minutos de actividad aeróbica intensa, o una combinación de ambas. Moverse más es fundamental. El ejercicio es como un entrenamiento para el corazón y el cerebro. Mantenerte activo, aunque solo sea para salir a dar un paseo, puede ayudar a que te sientas mejor. Puede reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y ayudar a que te sientas con energía. Puedes hacer tanto actividad moderada como intensa y repartirla a lo largo de la semana. Intenta incluir actividades que también fortalezcan los músculos como mínimo dos veces por semana. Levantar pesas y hacer sentadillas, estocadas y abdominales son buenos ejemplos de ejercicios de entrenamiento de fuerza.

Dos recomendaciones para el éxito:

1. Cambia tu mentalidad: El ejercicio no es una tarea más de tu lista.

Considéralo como un momento que te dedicas a ti mismo para desconectarte, recargar energías y despejar la mente.

2. Comienza haciendo que practicar ejercicio se vuelva un hábito: Haz algo activo todos los días alrededor de la misma hora para que se convierta en un hábito regular. Anótalo en la agenda para que sea menos probable que lo olvides.

Si buscas Life's Essential 8 en [heart.org](https://www.heart.org), encontrarás grandes consejos que te ayudarán a tener éxito en la adopción de estos hábitos.

La conclusión principal es ser paciente. Se puede tardar unos dos meses en crear un hábito. Así que apégate a tu rutina de ejercicios.

Hablemos sobre el sueño



¿Cuántas horas duermes?

© DERECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC. UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHIBE EL USO NO AUTORIZADO.

Hablemos sobre el sueño: ¿Cuántas horas duermes en promedio?

Dormir lo suficiente

Intenta dormir entre 7 y 9 horas cada noche



Atenúa las luces

Atenuar las luces antes de dormir ayuda a transmitir al cerebro la señal de que es hora de relajarse.



Establece una rutina

Acuéstate y levántate a la misma hora todos los días.

Dormir mejor puede mejorar la función cerebral, el estado de ánimo, reducir el riesgo de enfermedades crónicas y mucho más.

© DERECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC. UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHIBE EL USO NO AUTORIZADO.

Dormir bien todas las noches es vital para la salud cardíaca y cerebral. Los adultos deben intentar dormir un promedio de 7 a 9 horas por noche. Los bebés y los niños necesitan dormir más según su edad. Los estudios demuestran que dormir muy poco, demasiado o sin descansar se relaciona con las enfermedades cardíacas. También se asocia a los problemas para pensar y recordar a medida que envejeces.

El sueño afecta tu salud de las siguientes maneras:

- Depresión y ansiedad
- Pérdida de la memoria y demencia
- Presión arterial, azúcar en sangre y colesterol altos
- Obesidad
- Enfermedades cardíacas

Los problemas de sueño podrían ser una señal de que el cerebro necesita ayuda. Los estudios demuestran que descansar mal, no dormir lo suficiente o dormir demasiado puede estar relacionado con problemas de memoria y pensamiento más adelante en la vida. Despertarse con frecuencia durante la noche también podría ser una señal de advertencia.

Beneficios del sueño:

- Mejor función cerebral, incluido el estado de alerta, la toma de

decisiones, la concentración, el aprendizaje, la memoria, el razonamiento y la resolución de problemas

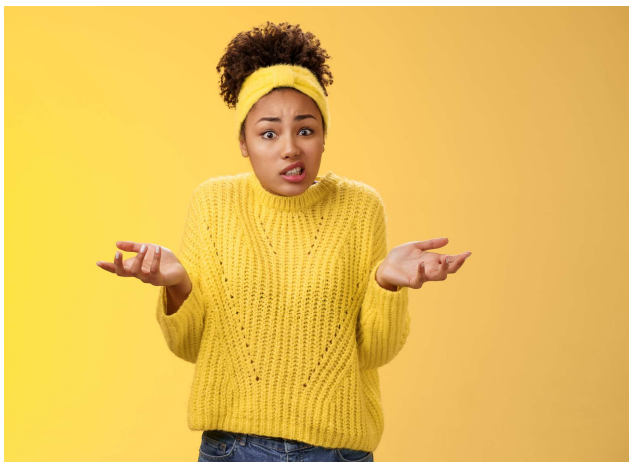
- Mejor estado de ánimo y más energía
- Sistema inmunitario más fuerte
- Curación y reparación de las células, los tejidos y los vasos sanguíneos
- Menos riesgo de tener una enfermedad crónica

Estas son dos recomendaciones para dormir mejor por la noche:

1. Atenuar las luces antes de dormir ayuda a transmitir al cerebro la señal de que es hora de relajarse. Atenúa la luz de la pantalla o utiliza una aplicación de filtro rojo por la noche. La luz azul intensa de la mayoría de los dispositivos puede alterar tu "reloj interno" y la producción de melatonina, una hormona que regula el sueño.
2. Acuéstate y levántate a la misma hora todos los días. Esto ayuda a regular el reloj interno del cuerpo, lo que facilita dormir y despertar de forma natural. Establece una alarma para acostarte que te recuerde que es hora de ir a dormir.

La conclusión principal es que dormir mejor puede mejorar la función cerebral y el estado de ánimo, reducir el riesgo de enfermedades crónicas y mucho más.

Hablemos de tabaco y nicotina



¿Qué opción representa un riesgo si fumas?

- Enfermedades cardíacas
- Ataque o derrame cerebral
- Diabetes
- Cáncer
- Depresión y ansiedad
- Envejecimiento prematuro
- ✓ Todas las anteriores

© DERECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC. UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHIBE EL USO NO AUTORIZADO.

El primer paso para dejar el tabaco o los productos de nicotina es comprender los riesgos que conllevan y cómo afecta la salud su consumo para ustedes y sus familias.

- **Enfermedades cardíacas:** la nicotina y el tabaco pueden elevar la presión arterial y aumentar la frecuencia cardíaca. Pueden provocar el estrechamiento de los vasos sanguíneos, lo que aumenta el riesgo de sufrir ataques cardíacos.
- **Ataque o derrame cerebral:** la nicotina y el tabaco pueden dañar los vasos sanguíneos. Pueden aumentar el riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral debido a que provocan coágulos de sangre o bloquean el flujo sanguíneo al cerebro. También pueden causar problemas de memoria y demencia más adelante en la vida.
- **Diabetes:** la nicotina y el tabaco pueden aumentar el riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2. Para las personas que padecen diabetes, también puede dificultar el control de los niveles de azúcar en la sangre.
- **Cáncer:** fumar es la principal causa del cáncer. La nicotina puede acelerar de forma anormal el crecimiento de células nuevas. Esto se demostró en células tumorales en las mamas, el colon y los pulmones.
- **Depresión y ansiedad:** la nicotina y el tabaco pueden provocar cambios de humor y aumentar la ansiedad cuando sus efectos desaparecen.

- Envejecimiento prematuro: fumar puede causar arrugas prematuras, daño cutáneo, un cutis apagado debido al menor flujo sanguíneo y daño a la elasticidad de la piel.

Dejar el tabaco o la nicotina



Habla con tu profesional de cuidados de salud

Puede acompañarte en tu plan y sugerir medicamentos que puedan ayudarte a dejar de fumar.

Establece un día para dejar el tabaco

Elige un día en la próxima semana.

¿Dejar de una vez o de forma gradual?

Decide si quieres dejar de una vez o empezar a reducir el consumo.

Prepárate

Ten a mano refrigerios saludables y planea formas divertidas de ocupar el tiempo cuando sientas la necesidad de fumar.

© DERECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC. UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHIBE EL USO NO AUTORIZADO.

Estas son dos recomendaciones para lograrlo:

1. Hacer ejercicio puede ayudar a controlar el estrés y las ansias cuando dejas el tabaco. También te sentirás mejor.
2. Reconocer qué es lo que te hace querer fumar, vapear o consumir nicotina es fundamental. Pueden ser cosas como el estrés, ciertos lugares o situaciones sociales. Intenta evitar o controlar estos desencadenantes, sobre todo al principio. Practica ejercicios de respiración profunda para ayudar a calmar el cuerpo y la mente. Las respiraciones lentas y profundas pueden reducir el estrés y las ansias.

La conclusión principal es la preparación. Empieza por crear un plan que se adapte a tu estilo de vida.

- FIJA una fecha para dejar el tabaco dentro de los próximos 7 días. Lo mejor es elegir un día de la semana que no parezca demasiado estresante.
- ELIGE un método: dejarlo de una vez o gradualmente.
- DECIDE si necesitas ayuda de un profesional de cuidados de salud, un reemplazo de la nicotina o un medicamento.
- PREPÁRATE para el día que dejes de fumar planificando cómo lidiar con las ansias y las ganas.

- **DEJA DE FUMAR** el día propuesto.

Puedes obtener más consejos buscando Life's Essential 8 en heart.org

Peso saludable



- Aumenta la cantidad de fibra que consumes y el agua que bebes.
- Añade proteínas a tu desayuno (si no forma ya parte de tu rutina). La proteína ayudará a que sientas saciedad por más tiempo.
- Evita la comida rápida cuando sea posible.
- Lee las etiquetas nutricionales para obtener información sobre nutrición y calorías. Presta atención a la cantidad de porciones que se indica en cada envase.

© DERECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC. UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHIBE EL USO NO AUTORIZADO.

Las calorías son un tipo de energía. Es esencial equilibrar la energía que obtienes de los alimentos con la energía que utilizas cuando estás activo. Consumir demasiadas calorías y no realizar suficiente actividad física puede derivar en un aumento de peso. No todas las calorías son iguales. Las calorías de la comida rápida no le dan a tu cuerpo la misma nutrición que las calorías de una comida sana y casera. Si deseas bajar de peso, necesitas quemar más calorías de las que consumes. Si piensas que estás comiendo en exceso, lleva un diario de alimentos y actividades para hacer un seguimiento de tu energía.

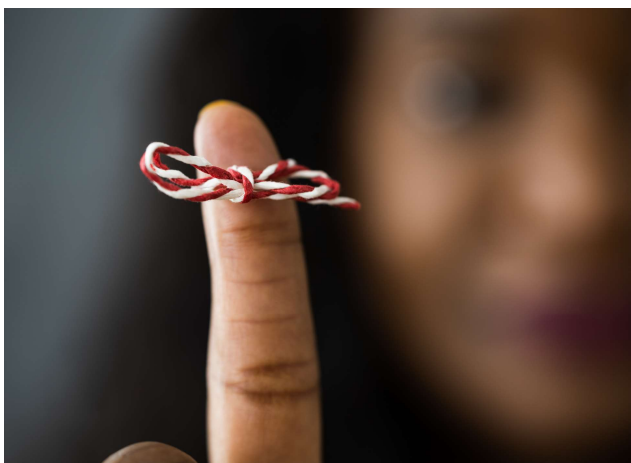
Estas son dos recomendaciones para lograrlo:

1. Cuando prepares tu plato, piensa en las porciones. Recuerda la diapositiva Comer Mejor, que muestra cómo debe ser un plato saludable. Presta atención a las etiquetas de nutrición que muestran el tamaño de las porciones. Por ejemplo, puedes mirar una bolsa y ver 200 calorías. Tal vez 200 calorías no suenan mucho, así que comes toda la bolsa. Lo que no notas es que la bolsa indica que es para 3 porciones, así que, en vez de comer 200 calorías, en realidad comiste 600 calorías.

2. Además, no puedo hacer suficiente hincapié en la importancia del ejercicio. Cuando estás estresado, tu cuerpo puede producir una hormona llamada cortisol. Esto puede hacer que te sientas más hambriento y que anheles alimentos poco saludables. El ejercicio puede reducir el estrés y ayudar a tu cuerpo a mantenerse equilibrado y evitar comer en exceso.

Si no estás seguro de si tienes un peso saludable, tu profesional de cuidados de salud puede ayudarte a decidir si tu peso es saludable para tu edad y cuerpo. Un peso saludable ayuda a que tu cerebro y corazón funcionen de una mejor manera.

Conclusiones principales



1. El colesterol alto aumenta tu riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un ataque o derrame cerebral.
2. Consulta con tu profesional de cuidados de salud para determinar qué exámenes podrían ser apropiados para ti. Conoce tus niveles y evalúa tu riesgo.
3. Comprende los cambios en el estilo de vida que pueden reducir tu colesterol, como un patrón general de alimentación saludable, mover tu cuerpo y evitar los productos derivados del tabaco.
4. Adoptar hábitos de estilo de vida saludables es tu primer paso para reducir tus niveles de colesterol. Habla con tu profesional de cuidados de salud sobre el mejor plan de tratamiento para controlar el colesterol.

© DERECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC. UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHIBE EL USO NO AUTORIZADO.

El colesterol alto aumenta el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un ataque o derrame cerebral. Trabaja con tu profesional de cuidados de salud para entender qué exámenes necesitas, conocer tus niveles y evaluar tu riesgo personal. Los hábitos de estilo de vida saludables, como una dieta saludable para el corazón, hacer actividad física y evitar el tabaco, son los primeros pasos para reducir el colesterol. Si los cambios en el estilo de vida no son suficientes, tu equipo de cuidados de salud puede ayudar a determinar si los medicamentos para reducir el colesterol son apropiados como parte de tu plan de tratamiento.

Recursos adicionales



- [¿Qué es el colesterol?](#)
- [Comprender mi riesgo](#)
- [Guía sobre el colesterol](#)

heart.org/Cholesterol

© DERECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC. UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHIBE EL USO NO AUTORIZADO.

Sabemos que les hemos dado mucha información. Agradecemos su tiempo y esperamos que hayan aprendido algo nuevo. Antes de concluir, quiero pedirles que elijan 1 o 2 consejos para el éxito a partir de lo que hemos revisado hoy y que se comprometan a iniciarlos. La mejor manera de hacer esto es anotarlos, así que saquen sus teléfonos o un lápiz y papel y escriban los dos pasos que van a tomar. Recuerden darle alrededor de 2 meses para que puedan formar un hábito. El objetivo es seguir con él hasta que se convierta en parte de sus rutinas. Entonces, pueden volver a revisar esta lista y seleccionar otros 2.

Otra recomendación: Proporciona folletos o recursos digitales:

- [¿Qué es el colesterol?](#)
- [Comprender mi riesgo](#)
- https://www.heart.org/-/media/Files/Health-Topics/Cholesterol/My-LDL-Cholesterol-Guide.pdf?sc_lang=en
- Vínculos a las páginas de destino sobre el colesterol y la alimentación saludable de la AHA [Colesterol](#) y [Alimentación saludable](#)

Mantengámonos en contacto



Síguenos en [@AmericanHeart](#) en las redes sociales y envíenos un mensaje directo para contarnos cómo les está yendo.



© DERECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC. UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHIBE EL USO NO AUTORIZADO.

Gracias por su tiempo. Espero que hayan disfrutado de esta presentación. No olvides seguir a la American Heart Association en nuestras plataformas de redes sociales y mantener a la Heart Association informada de tu progreso. Y con esto terminamos esta presentación. Cuídate, por quienes amas y por ti mismo.