EL COLESTEROL Y LA SALUD DEL CORAZÓN

El colesterol es una sustancia cerosa, parecida a la grasa que se encuentra en la sangre. Es un componente esencial que se utiliza para formar las células y las hormonas de su cuerpo. Demasiado colesterol en la sangre puede aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca o ataque cardíaco, ya que puede derivar en acumulación de placa en las arterias. Con el tiempo, esta acumulación—también conocida como arterioscleroris—puede limitar la cantidad de flujo sanguíneo al corazón. Un flujo sanguíneo rico en oxígeno insuficiente puede resultar en dolor en el pecho, un ataque cardíaco o un derrame cerebral. Bajar el colesterol puede reducir considerablemente el riesgo de un ataque al corazón.

WOMENHEART
THE NATIONAL COALITION FOR WOMEN WITH HEART DISEASE

WOMENHEART
THE NATIONAL COALITION FOR WOMEN WITH HEART DISEASE

1100 17th Street NW • Suite 500 • Washington, DC 20036
P 202.728.7199 • F 202.728.7236 • womenheart.org

womenheart.org

CORAZÓN DE MUJER: La Coalición Nacional para Mujeres con Enfermedades del Corazón es la primera, y todavía la única organización nacional centrada en el paciente, que atiende a millones de mujeres en los Estados Unidos que viven o corren el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca—la causa principal de muerte en las mujeres. Corazón de Mujer se dedica exclusivamente a promover la salud del corazón de las mujeres a través de abogacía, educación comunitaria y la única red nacional de apoyo al paciente para las mujeres que viven con enfermedades cardíacas. Corazón de Mujer es una coalición y una comunidad de miles de miembros en todo el país, incluidas las pacientes con enfermedad cardiaca y sus familias, médicos y defensores de la salud, todos comprometidos a ayudar a las mujeres a vivir vidas más largas y saludables. Para obtener más información o hacer una donación, visite womenheart.org.

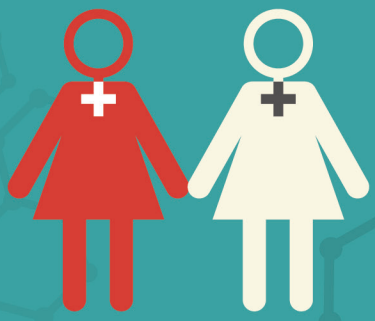
RECURSOS:

Familial Hypercholesterolemia Fact Sheet. (2019). https://thefhfoundation.org/familial-hypercholesterolemia/tools-and-resources/educational-materials

Guideline on the Management of Blood Cholesterol: A Report of the American College of Cardiology Foundation/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines. *Journal of American College of Cardiology*: 2018. https://www.professional.heart.org/cholesterol

PATROCINIO DE **AMGEN**

EL COLESTEROL Y LA SALUD DEL CORAZÓN



1 DE CADA 2 MUJERES
tiene colesterol alto o está en los límite altos.

El colesterol se encuentra en los alimentos de origen animal que usted consume.

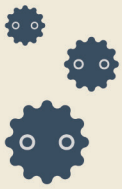
Colesterol (grasa) + Proteína

↓

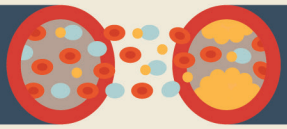
LIPOPROTEÍNA

La lipoproteína de baja densidad (LDL por sus siglas en inglés) a menudo se denomina colesterol «malo» y se puede acumular en las paredes de las arterias.

La lipoproteína de alta densidad (HDL por sus siglas en inglés) es el colesterol «bueno». El HDL puede eliminar el exceso de colesterol de la placa en sus arterias.



Los triglicéridos son la grasa en su sangre. Las calorías de los alimentos que su cuerpo no usa de inmediato se transforman en triglicéridos y se almacenan como grasa.



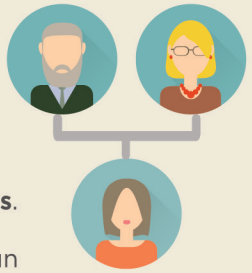
Cuando hay demasiado colesterol en la sangre, se acumula placa en las paredes de sus arterias (conocida como arteriosclerosis).

Esta acumulación de placa puede causar que las arterias se estrechen, limitando la cantidad de flujo sanguíneo al corazón. Esto podría provocar dolor en el pecho, UN ATAQUE CARDIACO o un accidente cerebrovascular (derrame, ictus, apoplejía).

LA RAZA / ETNICIDAD PUEDE INFLUIR EN EL RIESGO DE CONTRAER ENFERMEDADES DEL CORAZÓN EN LAS MUJERES y es un factor importante que debe tomarse en cuenta para el tratamiento y el control del colesterol.

- Las mujeres afroamericanas tienen mayor riesgo de arteriosclerosis.
- Las mujeres hispanas tienen más probabilidades de contar con niveles bajos de HDL en comparación con los hombres hispanos.

HIPERCOLESTEROLEMIA FAMILIAR
(FH por sus siglas en inglés)



La hipercolesterolemia familiar es un trastorno hereditario que impide que el hígado elimine el colesterol LDL del cuerpo.

MÁS DEL 90% de las personas con FH no han **sido diagnosticadas**.

Si no se trata, las mujeres tienen un **30% DE RIESGO de ataque cardíaco** a los 60 años.

* FH puede **resultar en enfermedades del corazón** a temprana edad.

LO QUE PUEDE HACER PARA BAJAR SU LDL

Coma una dieta saludable para el corazón. Reemplace las grasas saturadas no saludables y las grasas trans por grasas monoinsaturadas, las cuales ayudan a reducir el colesterol LDL sin disminuir el colesterol HDL.

Las grasas monoinsaturadas se encuentran en:
- aceites de oliva, de cacahuate (maní, manía) y de canola, aguacate
- nueces
- semillas

Trate de comer 5-9 porciones de frutas y verduras todos los días.

Hacer ejercicios durante 30 minutos casi todos los días, puede ayudar a aumentar el HDL, disminuir el LDL y los triglicéridos.

No fume.

Conozca sus números de colesterol. Hable con su médico y pregúntele si sus números son más altos de lo recomendado y si necesita hacer algo para **controlar su colesterol**.

WOMENHEART.ORG/CHOLESTEROL

WOMENHEART
THE NATIONAL COALITION FOR WOMEN WITH HEART DISEASE