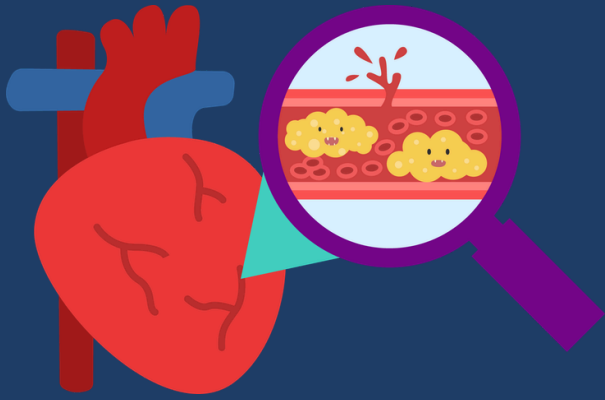




ST. JOSEPH COUNTY
DEPARTMENT OF HEALTH
Prevent. Promote. Protect.

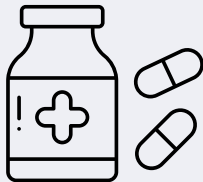


Colesterol Alto

El colesterol alto es una afección que se caracteriza por niveles anormalmente altos de grasas en la sangre, que a menudo superan los 200 mg/dl. Puede no causar síntomas, pero aumenta el riesgo de sufrir un infarto de miocardio o un accidente cerebrovascular.

Prevención/Gestión

- Cambios en la dieta
 - Reducir las grasas saturadas
 - Evite las grasas trans
 - Coma más alimentos ricos en fibra
- Pérdida de peso
- Haga ejercicio al menos 30 minutos al día
 - Caminar/correr
 - Ciclismo
- Medicamentos
- Exámenes periódicos



¿Qué causa el colesterol alto?

- Factores relacionados con el estilo de vida
 - Alto consumo de grasas saturadas y grasas trans
 - Falta de ejercicio
 - Obesidad
 - Fumar
- Fuentes alimenticias
 - Carne roja
 - Alimentos fritos
- Factores biológicos: Genética, problemas de tiroides y edad.




Complicaciones del colesterol alto

- **Aterosclerosis:** acumulación de placa en las paredes arteriales
- **Enfermedad cardíaca/Ataque cardíaco:** arterias coronarias estrechadas u obstruidas
- **Derrame cerebral:** bloqueo del flujo sanguíneo al cerebro
- **Enfermedad vascular periférica:** disminución del flujo sanguíneo a las extremidades



 <https://www.sjcindiana.gov/>

 574-235-9750 opc. 8