



## Para los Pacientes

### ♥ Colesterol HDL

#### ♥ ¿Cuál es colesterol HDL?

El colesterol de la lipoproteína de alta densidad (HDL) se conoce como el “buen” colesterol porque un nivel elevado es asociado con un riesgo más bajo para el ataque del corazón. Este tipo de colesterol protege contra la acumulación de la placa en sus arterias llevando el colesterol lejos de las arterias y fuera del cuerpo. Un nivel del colesterol HDL menos de 40 mg/dL se considera un factor de riesgo para la enfermedad cardíaca, y muchos expertos creen que un nivel menos de 50 mg/dL en las mujeres indica un riesgo creciente porque en promedio, las mujeres tienen naturalmente niveles más altos que los hombres.

#### ♥ ¿Qué puedo yo hacer para aumentar mi colesterol HDL?

**Hay varias maneras para ayudar a mejorar su colesterol HDL:**

- Perder peso si usted esta sobrepeso.**
- Parar de fumar si usted fuma actualmente, y evite el humo de otras personas si usted puede.**
- Apuntar ser físicamente activa (por ejemplo, caminar a paso ligero, correr, o montar una bicicleta) por lo menos 30 minutos en la mayoría de los días de la semana. (60 minutos si intenta perder el peso)**
- Aumentar su dieta con grasas “buenas” - monoinsaturadas y grasas poliinsaturadas. Los ejemplos de los alimentos que contienen las grasas buenas son pescados, aceite de oliva, aceite de canola, almendras, y aguacates. Consuma estas grasas buenas en lugar de las grasas saturadas.**
- Leer las etiqueta de alimentos y evite los alimentos que contienen grasas hidrogenadas, grasas “trans” (encontradas sobre todo en alimentos procesados), y colesterol.**
- Disminuya la consumición de azúcares refinadas en la dieta. Cuando se consume en exceso, éstos pueden promover una subida de niveles de triglicéridos y bajar niveles de HDL.**

#### ♥ ¿Y qué sobre medicamentos?

Mejorando su estilo de vida es importante para optimizar niveles de colesterol pero en algunos individuos no es suficiente. Hable con su médico para ver si usted es un candidato para terapia de drogas para aumentar su colesterol HDL, especialmente si tiene enfermedad cardíaca existente. Hay varios tipos de medicamentos que trabajan para elevar el colesterol HDL, bajar el colesterol LDL, o los dos. Los ensayos clinicos extensos han demostrado que las medicinas que bajan LDL, bajan mas el riesgo para la enfermedad cardíaca. El beneficio del efecto de algunas drogas que sube el HDL todavia esta bajo investigacion. Nunca tome terapias no recetados a menos que sea recomendado y supervisado por su médico.