



Lleve una buena salud cardíaca

Qué es y cómo se controla el colesterol

Mantener una buena salud cardíaca es fundamental para su salud y bienestar generales. Hay muchos factores que pueden contribuir a la salud cardíaca. Uno de los más importantes es el colesterol. Controlar el colesterol es una excelente manera de proteger su corazón, y además su salud.

¿Qué es el colesterol?

El colesterol es un tipo de grasa que se encuentra en la sangre. Sus células lo necesitan y su organismo lo produce, pero también lo obtiene de los alimentos que come. Cuando tiene el colesterol demasiado elevado, este comienza a acumularse en los vasos sanguíneos, lo cual puede hacer que los vasos se estrechen y el flujo de sangre se reduzca. También puede provocar ataques cardíacos y cerebrales.

Existen diferentes tipos de colesterol:

- **LDL** o colesterol “malo”, que puede aumentar el riesgo de que padezca enfermedades cardíacas, y ataques cardíacos y cerebrales.
- **HDL** o colesterol “bueno”, que está vinculado con la disminución del riesgo de que padezca enfermedades cardíacas, y ataques cardíacos y cerebrales.

¿Qué influye en los niveles de colesterol?

Sus niveles de colesterol son el resultado tanto de sus elecciones en cuanto a su estilo de vida como de aquellos aspectos de la salud que están fuera de su control. Estos son algunos factores que pueden afectar su colesterol:

1. **Los alimentos que come:** comer demasiadas grasas saturadas y grasas trans puede elevar su nivel de colesterol.
2. **Peso:** tener sobrepeso puede disminuir su colesterol HDL (“bueno”).
3. **Actividad:** no hacer ejercicio puede disminuir su colesterol HDL (“bueno”).
4. **Edad:** los niveles de colesterol pueden comenzar a elevarse a los 20 años.
5. **Historia familiar:** si sus familiares tienen o tuvieron colesterol alto, es posible que usted también lo tenga.

Mantenga una buena salud cardíaca disminuyendo el colesterol

Disminuir el colesterol puede ser de gran ayuda para alcanzar su mejor nivel de salud. Los consejos a continuación son excelentes pasos que puede dar para comenzar, pero la salud de cada persona es diferente, así que asegúrese de hablar con su médico acerca de un plan que sea adecuado para usted.



Aliméntese de manera saludable

Lleve una dieta rica en frutas, vegetales y granos enteros. El pescado y los lácteos bajos en grasa o sin grasa son además opciones inteligentes.



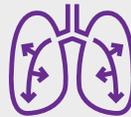
Haga de la actividad física una prioridad

Haga actividad física de moderada a intensa durante un mínimo de 30 minutos al día, 5 veces por semana.



Mantenga un peso saludable

Si tiene sobrepeso, mantener un peso saludable puede ayudar a disminuir la presión sanguínea y los niveles de colesterol.



Deje de fumar o no comience a hacerlo

Evitar el tabaco, como los cigarrillos, los cigarrillos electrónicos, los cigarros y las pipas, es una de las mejores decisiones que puede tomar por el bien del corazón.



Administre sus medicamentos

Su médico puede recomendarle un medicamento conocido como "estatina" para ayudarlo a reducir el colesterol. Puede ayudarlo si tiene riesgo elevado de padecer un ataque cerebral o cardíaco.

Siempre es un buen momento para priorizar su salud cardíaca y los niveles bajos de colesterol. Comience hoy mismo. Para obtener más información, regístrese o inicie sesión en [Aetna.com](https://www.aetna.com) y busque en "Stay Healthy" (Manténgase saludable).

"Aetna" es el nombre comercial que se utiliza en los productos y servicios proporcionados por una o más de las compañías subsidiarias del grupo Aetna, entre las que se incluyen Aetna Life Insurance Company y sus filiales (denominadas "Aetna"). Material protegido por derechos de autor adaptado con el permiso de Healthwise, Incorporated. Esta información no pretende reemplazar el asesoramiento de un médico. Aetna y Healthwise no se responsabilizan de las decisiones que usted tome sobre la base de esta información. Si tiene necesidades específicas del cuidado de la salud o quiere información médica más completa, consulte a su médico u otro proveedor del cuidado de la salud. Para obtener más información sobre los planes de Aetna, consulte en [Aetna.com](https://www.aetna.com).