



Para obtener más información,
por favor visite [UnitedHealthcare
Latino Health SolutionsSM](http://UnitedHealthcareLatinoHealthSolutionsSM.com) en
www.uhclatino.com.

Control del Alto Nivel de Colesterol

Alto Colesterol en la Sangre y su Dieta

Recomendaciones para el Bienestar

Nutrición

Para disminuir los niveles de colesterol en la sangre, consuma menos cantidad de grasa, especialmente grasas saturadas. Además, preste especial atención a lo siguiente:

- El consumo de proteínas debe estar compuesto de pescado (especialmente pescado que contenga altos niveles de ácidos grasos Omega-3 saludables, como el salmón, el esturión, el rodaballo y la lubina) y aves sin piel, disminuyendo al mínimo el consumo de carnes rojas.
- Incluya productos de salvado de avena (avena) y legumbres (frijoles, chícharos y lentejas) en la selección de almidones y carbohidratos.
- Incluya una zanahoria (rica en betacaroteno) todos los días en su selección de verduras y fuentes ricas en Vitamina C (naranjas, melón, fresas) en la selección de frutas.
- Elija productos lácteos descremados o con un 1% de grasa.
- Use aceite monoinsaturado, como el aceite de canola o de oliva en pequeñas cantidades.

Ejercicio Cardiovascular

El ejercicio cardiovascular o aeróbico aumentará el nivel de colesterol HDL (bueno). Tenga como objetivo hacer ejercicios cardiovasculares o aeróbicos por lo menos 30 a 60 minutos casi todos los días de la semana.

It just makes sense.®

Para obtener más información,
por favor visite [UnitedHealthcare
Latino Health SolutionsSM](http://UnitedHealthcareLatinoHealthSolutionsSM.com) en
www.uhclatino.com.

Control del Peso

El estar sobrepeso es un factor de riesgo que contribuye a tener niveles altos de colesterol y a tener enfermedades cardíacas, especialmente cuando la grasa corporal se encuentra en el área de su abdomen (la cintura). Por lo tanto, disminuir el exceso de grasa corporal, especialmente la que se encuentra en la sección media, disminuirá los niveles de colesterol en la sangre. Consumir una dieta baja en grasas y carbohidratos complejos, junto con un programa de ejercicios cardiovasculares (aeróbicos), le ayudará a disminuir su grasa corporal.

Fumar

Fumar y la exposición al humo del cigarro disminuirá el colesterol HDL (bueno).

Medicamento

Las personas que mantienen un alto nivel de colesterol en la sangre después de seis meses de modificación de la dieta y ejercicios cardiovasculares como mínimo, son los principales candidatos para medicamentos para disminuir el colesterol. Además, se puede introducir una terapia farmacéutica antes si presenta dos o más factores de enfermedades cardíacas coronarias.

En cualquier caso, la terapia farmacéutica es más eficaz cuando se usa junto a una modificación de la dieta y un programa de ejercicios cardiovasculares. Su médico de atención primaria determinará el mejor tratamiento para usted.



Fuentes: American Heart Association and National Cholesterol Education Program Guidelines
La cobertura de seguro es proporcionada por o a través de: United HealthCare Insurance Company, United HealthCare Insurance Company of New York, o sus afiliados. Servicios administrativos para planes autofinanciados proporcionados por United HealthCare Services Inc., United HealthCare Insurance Company, United HealthCare Service LLC o sus afiliados.

Este documento tiene el propósito de ser un recurso con fines informativos solamente y no pretende ser un reemplazo del tratamiento, diagnóstico o consejo médico profesional. Consulte siempre a su médico o a otro proveedor de salud calificado si tuviera inquietudes con respecto a una condición médica. UnitedHealthcare no proporciona servicios de atención de la salud ni ejerce la medicina.