EDICIÓN EXTRA

Boletín, A tu salud mujer

Septiembre 2020

El **colesterol** es una sustancia parecida a la grasa que se encuentra en todas nuestras células. El hígado produce colesterol y también lo obtenemos de algunos alimentos, como la carne y los productos lácteos. Necesitamos colesterol para las funciones del cuerpo, pero niveles elevados en la sangre, aumentan el riesgo de enfermedades del corazón.

- Hay colesterol *bueno* (HDL) y colesterol *malo* (LDL). La principal diferencia entre ambos es que el LDL se acumula en las arterias, que mueven la sangre desde el corazón, hasta endurecerlas o taparlas.
- Las principales acciones para mantener nuestros niveles de colesterol en control son la alimentación saludable baja en grasa, la actividad física diaria, tener un peso adecuado y evitar el uso de tabaco.

La avena, los vegetales verdes, como el brécol, y las nueces son algunos alimentos que puedes añadir a tu dieta para mantener los niveles de colesterol adecuados. Controla el consumo de carnes, queso y lácteos., especialmente aquellos con mucha grasa

¿Cómo están tus niveles de colesterol?

Referencia:
Centers for Diseases Control and Prevention (2018)
MedlinePlus (2019)

centro Mujer & Salud
Universidad de Puerto Rico
Recinto de Ciencias Médicas

Datos en Puerto Rico

- Para el 2017, el 86% de las mujeres en Puerto Rico se había realizado una prueba de sangre para medir el colesterol en los últimos 5 años.
- **El 37% tenía los niveles de colesterol elevado.**

(CDC, 2018)

Los niveles normales de colesterol para las mujeres son:

Colesterol total: 125-200mg/dL
LDL: menos de 100mg/dL
HDL: 50mg/dL o más

Centro Mujer y Salud
A-234, Edificio Guillermo Arbona
787-758-2525, extensión 1368
http://centromujerysalud.rcm.upr.edu
Dra. Edna Pacheco Acosta, Directora
Dra. Yiselly Vázquez-Guzmán, Directora Asociada