



## Manejo del colesterol



### Descripción general

Si su médico le dice que su colesterol está demasiado alto, será necesario que tome medidas para controlarlo. Es importante para su salud. Por lo tanto, tómelo seriamente. Probablemente deba hacer algunos cambios en su estilo de vida. Aquí le mostramos algunas cosas que harán una diferencia.

### Coma una dieta saludable para el corazón

En primer lugar, es necesario que consuma una dieta saludable para el corazón. Esto significa comer alimentos nutritivos y limitar las grasas saturadas y las grasas hidrogenadas o "grasas trans". Coma frutas, verduras, granos integrales y carnes magras. Y no consuma más calorías de las que necesita cada día.

### Controle su peso

Luego, si tiene sobrepeso u obesidad, es preciso que controle su peso. Bajar de peso ayuda a reducir su colesterol malo. Por eso hable con su médico acerca de las estrategias para perder peso.

### Manténgase activo

También necesitará levantarse y moverse. La actividad física regular es excelente para su salud. Por eso, trate de hacer por lo menos 30 minutos de ejercicio al día. Si está fuera de forma, comience de a poco y vaya aumentando hasta alcanzar esa meta.

### Manejo del estrés y el tabaquismo

Luego está el estrés. El estrés crónico aumenta su colesterol malo y reduce su colesterol bueno. Por eso, tome las medidas necesarias para reducir las cosas que producen estrés en su vida. Y si fuma, será necesario que deje de hacerlo. Si tiene problemas para dejar el hábito, pregúntele a su médico acerca de las cosas que puede hacer para que le sea más fácil dejar de fumar.

### Medicamentos

Su médico puede recomendar uno de los diversos tipos de medicamentos para controlar el colesterol. Tómelos como se le indica. Pero aún así, es importante hacer estos cambios en el estilo de vida.

### Conclusión

Si sigue los consejos de su médico, y se enfoca en su salud, usted podrá manejar su colesterol de manera efectiva.