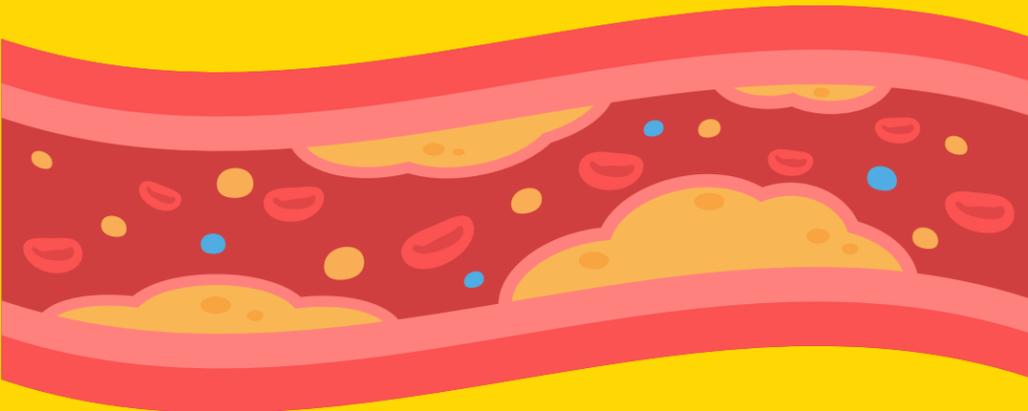




# COLESTEROL

El colesterol es una **sutancia grasa** que se encuentra en **todas las partes del cuerpo**.

Este es importante para el organismo, pero un **exceso de colesterol** puede aumentar el **riesgo de cardiopatías, accidentes cerebrovasculares** y otros problemas de salud.



## ¿CUÁLES SON LOS NIVELES NORMALES DE COLESTEROL?



HDL

RIESGO  
**<40**

ÓPTIMO  
**≥60**

Un nivel demasiado bajo de HDL aumenta el riesgo de desarrollar cardiopatías. Los niveles altos ayudan a proteger al corazón.



LDL

ÓPTIMO  
**<100**

REGULAR  
**100-129**

INTERMEDIO ALTO  
**130 - 189**

ALTO  
**≥190**

## NIVELES DE TRIGLICÉRIDOS mg/dl

ÓPTIMO

**<100**

NORMAL

**149**

INTERMEDIO  
ALTO

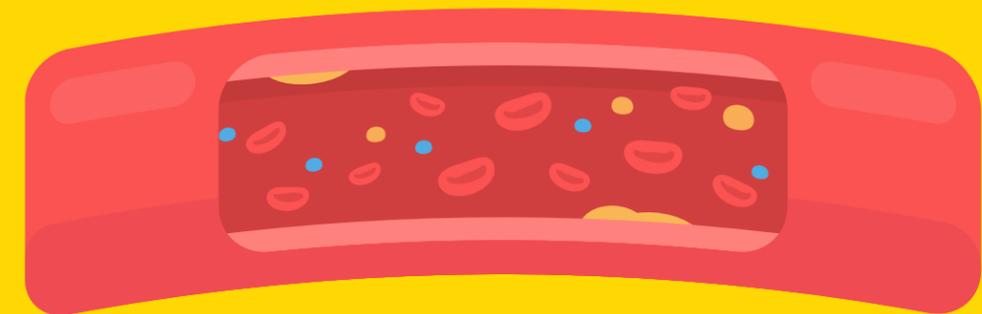
**150 - 199**

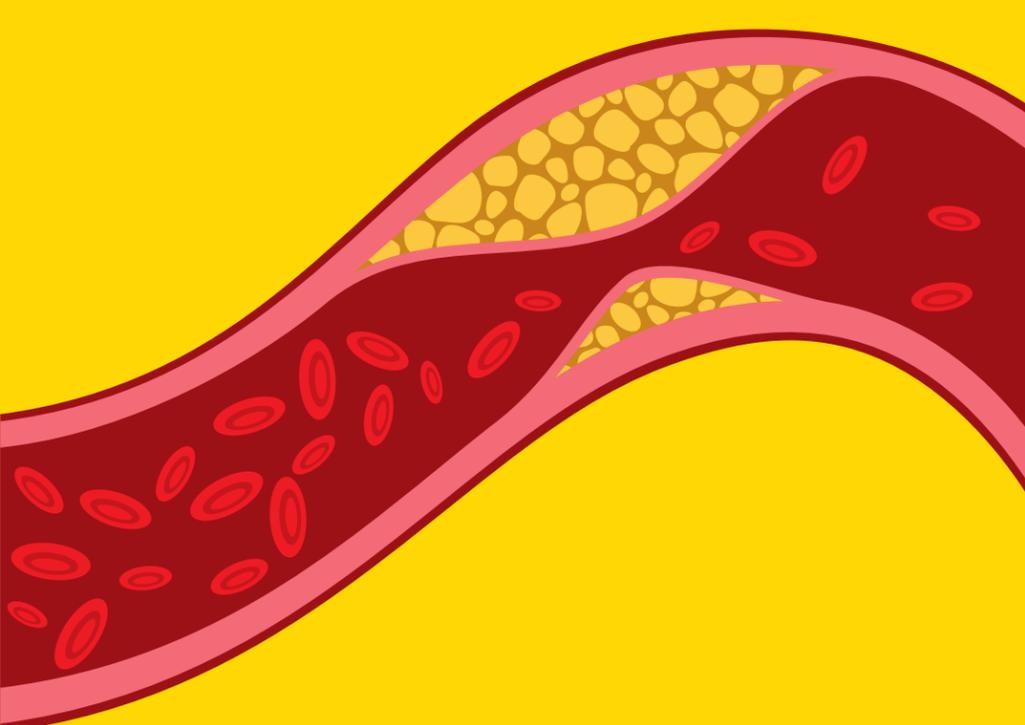
ALTO

**200 - 499**

MUY  
ALTO

**≥500**





## EXISTEN DOS TIPOS PRINCIPALES DE COLESTEROL



El colesterol de lipoproteínas de **baja densidad (LDL)** también llamado **colesterol malo**, porque puede acumularse en las paredes y dañarlas u obstruirlas. Generando disminución en el flujo de sangre.



El **colesterol de lipoproteínas de alta densidad (HDL)** también llamado **colesterol bueno**, porque ayuda a eliminar el colesterol “malo” de la sangre.

### NIVELES DE COLESTEROL TOTAL mg/dl

ÓPTIMO <199

INTERMEDIO ALTO 200 - 239

ALTO ≥240

Un nivel ideal de colesterol total, reduce el índice de sufrir cardiopatías. Un nivel encima de 200 aumenta su riesgo.

### ¿QUÉ FACTORES PUEDEN CONTRIBUIR A TENER EL COLESTEROL ALTO?



La genética



La dieta



El peso



El sedentarismo



Algunos medicamentos



✉ [medicosunidospa@gmail.com](mailto:medicosunidospa@gmail.com)

🌐 [www.medicosunidosinc.org](http://www.medicosunidosinc.org)

📷 @medicosunidospa