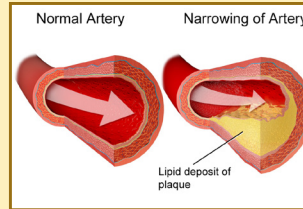


*What you need to know and what you can do to control it*

## What is Cholesterol?

Cholesterol is a fatty substance found in your body. All foods of animal origin contain cholesterol. Your body uses cholesterol to make essential body substances such as cell walls and hormones. Even if you did not eat any cholesterol, your liver makes enough cholesterol for your body's needs.

## Why High Cholesterol is bad for you?



Having high cholesterol clogs your arteries and increases your risk or chance of developing coronary artery disease, having a heart attack, or a stroke.

## What is Good and Bad Cholesterol and how is it measured?

**HDL** is "**good cholesterol**" which helps to clean fat and cholesterol from your arteries. It reduces the risk of having a heart attack or a stroke.

**LDL** is "**bad cholesterol**" which carries cholesterol to your arteries, causing them to get clogged.

**Triglycerides** are another common type of fat found in the blood. They come from food and naturally from your body. Having high triglyceride levels can raise your risk for heart disease and stroke.

The blood test to measure cholesterol levels is called a lipid profile and you can get this test done at your doctor's office.

CATEGORY	Ideal mg/dL	Borderline mg/dL	High Risk mg/dL
Total Cholesterol	< 200	200 - 239	> 240
LDL (Bad Cholesterol)	< 100	100 - 189	> 190
HDL (Good Cholesterol)	> 60	40 - 59	< 40 (Males) < 50 (Females)
Triglycerides	< 150	150 - 499	> 500

**Have your blood cholesterol checked!**

▶ My Total Cholesterol is \_\_\_\_\_ mg/dL.

## Saturated Fat and Trans Fat

Saturated fat and trans fat are fats that raise blood cholesterol levels the most!

Saturated fat is found in foods such as: meat, cheese, milk, egg yolks, and butter.

Trans fat is found in foods such as: fried foods, margarine, baked products like cookies, pastries, cakes, and pies.

Total Fat 8g	12%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%

## Follow these steps to lower your Cholesterol:

- Cut back on foods high in saturated fat, trans fat, and cholesterol.
- Eat food low in cholesterol and saturated fat such as fruits and vegetables.
- Be more active; exercise with your family or a friend.
- Quit smoking and drink less alcohol.
- Keep a healthy weight by staying active and eating healthy.
- Control the stress in your life.



## Ask Your Doctor:

- How often you should have your cholesterol checked.
- What your cholesterol numbers mean.
- How the medications help to lower cholesterol levels.
- Questions when you don't understand how to control your high cholesterol.

**SIGN UP FOR A CLASS TODAY!**

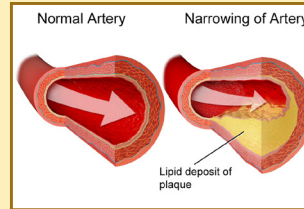
**1-323-558-7606 or [AltaMed.org/healthclasses](http://AltaMed.org/healthclasses)**

*Lo que usted necesita saber y lo que puede hacer para controlarlo*

## ¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una sustancia de grasa que se encuentra en su cuerpo. Todos los alimentos de origen animal contienen colesterol. Su cuerpo usa el colesterol para producir sustancias del cuerpo que son esenciales para nosotros tales como las paredes celulares y hormonas. Incluso si no comiera nada de colesterol, su hígado produce el colesterol suficiente que su cuerpo necesita.

## ¿Por qué el colesterol alto es malo para usted?



Tener el colesterol alto obstruye sus arterias y aumenta el riesgo o la probabilidad de desarrollar una enfermedad de las arterias coronarias, sufrir un ataque al corazón, o un derrame cerebral.

## ¿Cuál es el colesterol bueno y el malo y cómo se mide?

**(HDL)** es "colesterol bueno" y ayuda a eliminar grasa y colesterol de sus arterias. Reduce el riesgo de tener un ataque al corazón o un derrame cerebral.

**(LDL)** es "colesterol malo" y transporta el colesterol a las arterias, lo cual causa que se obstruyan.

**Los triglicéridos** son otro tipo común de grasa encontrada en la sangre. Vienen de la comida y naturalmente de su cuerpo. Tener niveles altos de triglicéridos puede aumentar su riesgo de sufrir una enfermedad al corazón y un derrame cerebral.

La prueba de sangre para medir los niveles de colesterol se llama perfil de lípidos y puede pedirle a su doctor que se lo hagan en el consultorio de su médico.

CATEGORÍA	Ideal mg/dL	Límite mg/dL	Riesgo alto mg/dL
Colesterol Total	< 200	200 - 239	> 240
LDL (Colesterol Malo)	< 100	100 - 189	> 190
HDL (Colesterol Bueno)	> 60	40 - 59	< 40 (hombres) < 50 (mujeres)
Triglicéridos	< 150	150 - 499	> 500

### ¡Revise su colesterol en la sangre!

▶ Mi Colesterol Total es \_\_\_\_\_ mg/dL.

## Grasas Saturadas y Grasas Trans

Las grasas saturadas y las grasas trans son las grasas que más aumentan los niveles de colesterol en la sangre.

Las grasas saturadas se encuentran en alimentos como: carne, queso, leche, yemas de huevo y mantequilla.

Las grasas trans se encuentran en alimentos como: comidas fritas, margarina, productos horneados como galletas y pasteles o tartas.

Total Fat 8g	12%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol 15mg</b>	<b>5%</b>

## Siga estos pasos para reducir el colesterol:

- Reduzca los alimentos con alto contenido de grasas saturadas, grasas trans y colesterol.
- Coma alimentos con bajo contenido de colesterol y grasas saturadas como frutas y vegetales.
- Sea más activo físicamente. Participe en una actividad física con su familia o un amigo.
- No fume y beba menos alcohol.
- Pierda peso y manténgalo a un nivel saludable si tiene sobrepeso. Hacer ejercicio y comer sanamente ayudará.
- Controle el estrés en su vida.



## Pregunte a su médico:

- Con qué frecuencia debe revisar su colesterol.
- Qué significan los números de colesterol.
- Cómo ayudan los medicamentos a reducir los niveles de colesterol.
- Si no entiende cómo controlar su alto colesterol.

**¡REGÍSTRATE PARA UNA CLASE HOY!**

**1-323-558-7606 or AltaMed.org/healthclasses**