¿Cómo cambiar tu estilo de vida cuando tienes el colesterol alto?

01

Toma suplementos de esteroles y estanoles vegetales

Son sustancias naturales que se encuentran en plantas y se pueden agregar a ciertos alimentos y suplementos. Estas sustancias han ayudado a reducir el colesterol LDL y pueden ser útiles como parte de un enfoque integral para manejar la dislipidemia, siempre con recomendación médica. (National Heart, Lung, and Blood Institute, 2022).

02

Ten un peso saludable

Es importante para controlar la dislipidemia. El exceso de peso corporal puede ayudar a aumentar los niveles de lípidos en la sangre, y la pérdida de peso puede ayudar a reducir los niveles de colesterol LDL y triglicéridos, y a aumentar los niveles de colesterol HDL. Adoptar hábitos saludables de alimentación y ejercicio puede ayudar a lograr y mantener un peso saludable. (National Heart, Lung, and Blood Institute, 2022).

03

Controla el consumo de alcohol y evita fumar

El consumo excesivo de alcohol puede aumentar los niveles de triglicéridos en la sangre, mientras que fumar puede reducir los niveles de colesterol HDL. Limitar el consumo de alcohol y evitar fumar son pasos importantes para mantener niveles de lípidos saludables en la sangre. (American Heart Association, 2022).

.

Material diseñado con fines educativos y contiene recomendaciones generales que en ningún caso pretenden reemplazar la consulta médica. Estas recomendaciones deben ser discutidas y acordadas con su médico tratante. Es estrictamente prohibido compartir este material con terceros.

MAT-CO-2401892 – 05/2024 – V.1.0