



AHPSI & Casa de la Cultura Dominicana en Boston

17th Annual Health Fair • Saturday, August 8

Understanding Your Cholesterol / Entendiendo su Colesterol A Practical Guide for Your Health / Guía Práctica para su Salud



Simple information to help care for your heart and arteries. / Información sencilla para cuidar su corazón y sus arterias.



1 What is cholesterol? / ¿Qué es el colesterol?



Cholesterol is a fat that circulates in the blood. The body needs it in small amounts, but when it is high it can build up in the arteries and increase the risk of heart disease and stroke.

El colesterol es una grasa que circula en la sangre. El cuerpo la necesita en pequeñas cantidades, pero cuando está alta puede acumularse en las arterias y aumentar el riesgo de enfermedad del corazón y derrame cerebral.



Important: High cholesterol often has no symptoms. / **Importante:** el colesterol alto muchas veces no da síntomas.

2 Basic Cholesterol Values / Valores Básicos del Colesterol

Test / Prueba	Desirable value / Valor deseable	When to worry or consult / Cuando preocuparse o consultar
Total cholesterol / Colesterol total	Less than 200 mg/dL / Menos de 200 mg/dL	200–239: watch closely / vigilar; 240 or more: high / 240 o más: alto
LDL (bad cholesterol) / LDL (colesterol malo)	Less than 100 mg/dL / Menos de 100 mg/dL	130 or more: needs attention / 130 o más: necesita atención ; 160 or more: high / 160 o más: alto
HDL (good cholesterol) / HDL (colesterol bueno)	40 or more in men; 50 or more in women / 40 o más en hombres; 50 o más en mujeres	Below those values: low / Menos de esos valores: bajo
Triglycerides / Triglicéridos	Less than 150 mg/dL / Menos de 150 mg/dL	150–199: watch closely / vigilar; 200 or more: high / 200 o más: alto



If you have diabetes, high blood pressure, or heart disease, your healthcare provider may set stricter goals. / Si usted tiene diabetes, hipertensión o enfermedad del corazón, su proveedor de salud puede indicar metas más estrictas.

3 What should you do if your cholesterol is high? / ¿Qué hacer si su colesterol está alto?



- Reduce fried foods, fast food, and processed meats. / Reduzca frituras, comida rápida y embutidos.
- Avoid too much butter, cream, whole milk, and high-fat cheeses. / Evite exceso de mantequilla, crema, leche entera y quesos grasos.
- Cut down on fatty meats and chicken skin. / Disminuya carnes con mucha grasa y piel de pollo.
- Try baking, grilling, or boiling instead of frying. / Prefiera cocinar al horno, a la plancha o hervido.
- Follow up with your doctor and repeat lab tests when advised. / Haga seguimiento con su médico y repita análisis cuando se le indique.

4 Simple diet tips to help control cholesterol / Dieta sencilla para ayudar a controlar el colesterol



- Fill half your plate with vegetables. / Llene la mitad del plato con vegetales.
- Choose fruits, oats, beans, lentils, and whole grains. / Consuma frutas, avena, habichuelas, lentejas y granos integrales.
- Choose fish, skinless chicken, or lean proteins. / Elija pescado, pollo sin piel o proteínas magras.
- Use moderate portions of rice, bread, and pasta. / Use porciones moderadas de arroz, pan y pasta.
- Prefer water and limit sugary drinks. / Prefiera agua y limite bebidas azucaradas.
- Use small amounts of healthy oils, such as olive or canola oil. / Use aceites en poca cantidad; mejor oliva o canola.
- Include nuts or seeds in small portions if your doctor allows it. / Incluya nueces o semillas en pequeñas porciones si su médico lo permite.

5 Helpful habits / Hábitos que ayudan



Walk 20–30 minutes most days. / Camine 20–30 minutos la mayoría de los días.



Maintain a healthy weight. / Mantenga un peso saludable.



Do not smoke. / No fume.



Take your medicines as directed. / Tome sus medicamentos como fueron indicados.



Check your blood pressure, sugar, and cholesterol regularly. / Chequee su presión, azúcar y colesterol regularmente.



Common risk factors: family history, diabetes, high blood pressure, overweight, low physical activity, and smoking. /

Factores de riesgo frecuentes: antecedentes familiares, diabetes, presión alta, sobrepeso, poca actividad física y tabaquismo.



AHPSI

732-277-9640



info@ahpsi.org



Disclaimer: This information is for educational purposes only and does not replace medical evaluation, diagnosis, or treatment. Always consult your doctor or healthcare provider. / **Aviso:** Esta información es solo para fines educativos y no sustituye la evaluación, el diagnóstico ni el tratamiento médico. Siempre consulte a su médico o proveedor de salud.

