Colesterol alto: *no duele, pero cuenta.*

No da síntomas, pero tapa las arteries con los años. Con exámenes y hábitos lo puedes mantener a raya.

Lo básico: Perfil lipídico · Comida · Movimiento · Tratamiento si te lo indican



Hazte un perfil lipídico

Muchas veces no hace falta ayunar: pregunta.



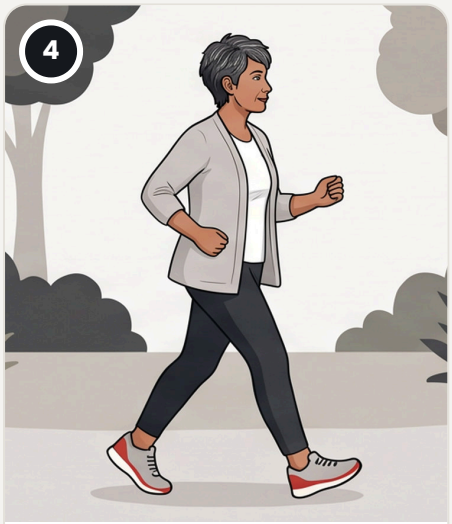
Menos frituras y embutidos

Limita grasas saturadas; evita las trans.



Más fibra cada día

Avena, menestras, frutas y verduras.



Muévete 150 min a la semana

Caminar rápido, bailar, bicicleta.



Toma tu tratamiento

Si te lo recetan, a diario. No lo dejes solo.

Ojo

- **No fumar** sube el colesterol «bueno» (HDL) y protege tus arterias.
- Los suplementos no reemplazan al tratamiento.
- Si en tu familia hubo infartos jóvenes, cuéntaselo a tu médico: puede ser hereditario.

Llama al ECU 911 si tienes dolor u opresión en el pecho, falta de aire, sudor frío o debilidad repentina de un lado del cuerpo.



Dr. Javier Arévalo · Médico general · @dr.javico

Información educativa. No reemplaza una consulta médica.

dr. javico

Fuentes: Grundy SM et al. 2018 AHA/ACC Cholesterol Guideline. Circulation 2019;139:e1082-e1143 · Nordestgaard BG et al. Eur Heart J 2016;37:1944-58 (perfil lipídico sin ayuno) · AHA. Prevention and Treatment of High Cholesterol.