Equilibrar sus niveles de colesterol

El colesterol es una sustancia similar a la grasa que se encuentra en la sangre. El cuerpo puede producir colesterol por sí solo u obtenerlo de la carne y otros productos animales. Es importante mantener su colesterol equilibrado para proteger su corazón, especialmente si tiene enfermedad renal crónica (ERC).

Comprender el colesterol

A niveles normales, el colesterol ayuda a que el cuerpo funcione correctamente. Si tiene demasiado, puede acumularse en los vasos sanguíneos. Cuando esta acumulación se produce en el corazón, se denomina enfermedad coronaria y puede provocar un ataque cardíaco.

Conocer sus niveles

Si tiene ERC, tiene un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular aterosclerótica (ECVA), que incluye afecciones como la enfermedad arterial coronaria, el accidente cerebrovascular y la arteriopatía periférica. Se recomienda hacerse análisis de laboratorio regulares para monitorear su colesterol, ya que el colesterol alto aumenta el riesgo de ECVA. Si tiene niveles altos de colesterol, hay medidas que puede tomar para reducirlos.

Estamos aquí para ayudarlo

Su equipo de cuidado puede ayudarle a responder sus preguntas sobre el colesterol. Solicite el apoyo que necesita.

Consejos para reducir el colesterol

Aumente su nivel de actividad física
La Asociación Estadounidense del Corazón recomienda al menos 150 minutos de ejercicio de intensidad moderada cada semana. Comience de a poco y vaya aumentando el tiempo. Ya sea caminar, yoga o una clase de gimnasia en línea, todo el ejercicio ayuda.

Mantenga un peso saludable
Su equipo de cuidados puede ayudarle a determinar su peso ideal. Bajar de peso, si es necesario, puede ayudar a reducir el colesterol.

Elija alimentos buenos para los riñones
Lo que come desempeña un papel importante en sus niveles de colesterol, al igual que en su salud renal. Hable con su equipo de cuidados sobre qué agregar o quitar de su plan de nutrición actual.

Hable con su equipo de cuidados sobre las opciones de medicamentos
Hay medicamentos que pueden ayudar a reducir los niveles de colesterol en la sangre para mantener sanos los vasos sanguíneos. Según los expertos, la mayoría de los pacientes con ERC o diabetes deben tomar estos medicamentos para reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular.

Dejar de fumar
Si fuma, dejar de hacerlo es crucial para mejorar sus niveles de colesterol. Dejar de fumar no es fácil, pero hará una gran diferencia. Hable con su equipo de cuidados para obtener consejos y apoyo.

Esto sirve solo como guía. Hable con su proveedor de atención médica para obtener más información según sus necesidades de salud.

 | © 2024 Interwell Health. Todos los derechos reservados.