

¿Cómo puedo controlar mi colesterol, presión arterial y peso?

El colesterol alto, la presión arterial alta y el sobrepeso o la obesidad son los principales factores de riesgo de enfermedades del corazón y ataques cerebrales. Debe realizarse exámenes regulares para ver si tiene colesterol alto o presión arterial alta. Esto se debe a que el colesterol y la presión arterial elevados no dan señales de aviso. También debe hablar con su médico para saber cuál es el peso saludable para usted.

Es importante que conozca sus cifras. Puede registrar su presión arterial, su colesterol y peso en la siguiente tabla para controlar su progreso. Trabaje con su proveedor de atención de la salud para determinar su riesgo y controlarlo. Luego, pregúntele con qué frecuencia debe controlar sus niveles.

Hágase controlar los niveles de colesterol cada cinco años o con más frecuencia de ser necesario. La mejor evaluación es un perfil de lipoproteínas en ayunas.

	Objetivo	Dátiles	Dátiles	Dátiles	Dátiles	Dátiles
Presión arterial (mm Hg)						
Cholesterol total (mg/dL)						
Peso (libras)						

¿Qué puedo hacer para disminuir mi colesterol y presión arterial?

- Siga una dieta nutritiva y equilibrada, baja en azúcares, sodio y grasas saturadas y *trans*. Una dieta saludable incluye una variedad de frutas, vegetales, granos integrales, productos lácteos bajos en grasa, aves, pescado, legumbres, aceites vegetales no tropicales y nueces. Puede adaptar esta dieta a sus necesidades calóricas y a sus preferencias personales de alimentos.
- Coma pescado graso, como el salmón, dos veces por semana.
- Limite las carnes rojas. Si escoge comer carnes rojas, seleccione los cortes magros. Saque toda la grasa visible y tire la grasa que se desprende de la carne al cocinarse.
- Retire la piel cuando coma carne de aves.
- Sustituya los platos principales regulares sin carne o "bajos en carne" por platos fuertes regulares.
- Busque una dieta que contenga 5% a 6% de calorías de grasas saturadas y un porcentaje reducido de calorías de grasas *trans*.
- Reduzca el sodio a 1500mg por día o menos. Limite la ingesta de comida rápida y de comidas envasadas y procesadas, que tienden a ser altas en sodio.
- Limite la cantidad de alcohol que consume. Si es mujer, no ingiera más de una bebida alcohólica al día. Si es hombre, no beba más de dos bebidas al día.
- Realice al menos 150 minutos a la semana de actividad física de intensidad moderada, como caminar a paso enérgico.

- Alcance y mantenga un peso saludable.
- No fume y evite ser fumador pasivo.
- Tome los medicamentos como el médico le indica.

¿Cómo puedo controlar mi peso?

Si tiene exceso de peso o es obeso, su proveedor de atención de la salud podrá decirle que tiene mayor riesgo de sufrir enfermedades al corazón, ataque cerebral y otras enfermedades. Los cambios en el estilo de vida como los mencionados anteriormente pueden ayudarlo a perder 3-5% de su peso corporal. Esto puede traer beneficios significativos para la salud. Las grandes pérdidas de peso (5-10% pueden provocar incluso mayores beneficios.

- Reduzca la cantidad de calorías que come. El exceso de calorías genera exceso de peso.
- Realice al menos 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada a la semana. Para perder peso, algunas personas necesitan realizar 300 minutos o más de actividad física de intensidad moderada por semana.
- Para mantener el peso perdido o minimizar la ganancia, algunas personas necesitan hacer más actividad física por semana (200-300 minutos).