

# Colesterol

Dr Rafael A.  
**Peñalver Clinic**

Nuestro cuerpo produce todo el colesterol que necesita para mantenerse sano. Ahora bien, cuando comemos alimentos elevados en grasa saturada, nuestro organismo comienza a almacenar colesterol en exceso. Pasado un tiempo, este colesterol adicional comienza a acumularse en las arterias (que son las vías de alimentación sanguínea al corazón) y es entonces que corremos el riesgo de un ataque cardíaco.

## Cuide su corazón, conozca su nivel de colesterol

Nivel menor de 200: ¡Buena Noticia! Manténgase activo y coma alimentos bajos en grasas saturadas.

Nivel entre 200 - 239: ¡Esté Alerta!. Usted presenta un riesgo de sufrir un ataque cardíaco.

Nivel mayor de 240: ¡Peligro! Usted tiene un alto riesgo de sufrir un ataque cardíaco. Debe seguir las instrucciones de su médico de como bajar el nivel de colesterol.

## ¿Qué Podemos Hacer?



Manténgase activo.  
30 minutos diarios de actividad física.



Añadir productos con fibra a nuestra dieta. La avena, la cebada y legumbres son alimentos ricos en esta sustancia.



Reducir el consumo de grasas saturadas, la leche y sus derivados, embutidos o patés.



Eliminar el consumo de tabaco.



Cuidado con los aceites. El aceite de oliva es el mejor para su consumo.



Acudir al médico si a pesar de llevar un estilo de vida saludable y hacer ejercicio su colesterol no se reduce

# Hipertensión

Dr Rafael A.  
**Peñalver Clinic**

La presión arterial alta se define como la fuerza que hace la sangre contra la pared de las arterias. Cuando la presión se mantiene elevada se le llama hipertensión o presión alta. Esta condición es peligrosa ya que puede ocasionar derrames cerebrales, infartos cardiacos, ceguera o daño irreversible a los riñones. Nadie está exento de sufrir alguna de estas enfermedades y a medida que uno envejece, el riesgo se incrementa.

## Conozca cuáles son las lecturas de la Presión Arterial

<b>Normal</b>	120 mmHg (sistólica) / 80 mmHg (diastólica)
<b>Prehipertensión</b>	120 a 139 mmHg (sistólica) / 80 a 89 mmHg (diastólica)
<b>Presión Arterial Alta</b>	140 ó más mmHg(sistólica) / 90 ó más mmHg (diastólica)

!Buena Noticia!

!Esté Alerta! Su presión arterial puede ser un problema. Visite al médico si tiene diabetes.

!Peligro! Usted tiene presión arterial alta. Su médico puede indicarle cómo bajarla

## ¿Qué Podemos Hacer?



Perder peso es uno de los cambios de vida más efectivos para controlar la presión.



Haz ejercicio en forma regular, por lo menos 30 minutos al día



Comer una dieta rica en granos integrales, fruta, vegetales y lácteos bajos en grasas saturadas y poco colesterol



Una reducción, aun pequeña, del sodio en tu dieta puede reducir tu presión en 2 a 8 mm Hg.



Limita la cantidad de alcohol que tomas



Deja de fumar y reduce la cafeína