

Adopta una Dieta CardioSaludable

Panel de Lípidos

El Panel de Lípidos puede determinar si tienes niveles anormales de colesterol o triglicéridos. Estos son importantes porque pueden ayudarte a determinar si estás en riesgo de enfermedades cardiovasculares. El Panel de Lípidos se usa para establecer una base y monitorear continuamente. Toma el control de tu salud cardiovascular y solicítale a tu médico la evaluación del panel de lípidos.

Colesterol Total

**Niveles Saludables
en Sangre**
menos de 200 mg/dL

Colesterol total mide todos los tipos de colesterol en sangre. Si los resultados reflejan niveles superiores a 200mg/dL se analizan los niveles de LDL y HDL en sangre para saber cual es el riesgo y acción a tomar. Si el colesterol total y el LDL están por encima de lo esperado debes seguir las recomendaciones de una dieta balanceada, baja en grasa, colesterol, y alta en fibra, además de realizar actividad física.

Colesterol LDL

**Niveles Saludables
en Sangre**
menos de 100 mg/dL

El LDL puede acumularse en las paredes internas de las arterias. Puede formar una placa que estrecha las arterias y hacer que sean menos flexibles (aterosclerosis) y puede resultar en un ataque cardíaco o un derrame cerebral.

Colesterol HDL

**Niveles Saludables
en Sangre**
Hombres > 40 mg/dL
Mujeres > 50 mg/dL

El HDL tiende a llevar el colesterol LDL de las arterias de regreso al hígado, donde es expulsado del cuerpo por lo que sus altos niveles protegen contra los ataques al corazón.

Triglicéridos

**Niveles Saludables
en Sangre**
menos de 150 mg/dL

Es un tipo de grasa que el cuerpo utiliza para almacenar energía y dar energía a los músculos. Tener un nivel alto de triglicéridos, junto con un colesterol LDL elevado puede aumentar sus probabilidades de tener enfermedades del corazón.