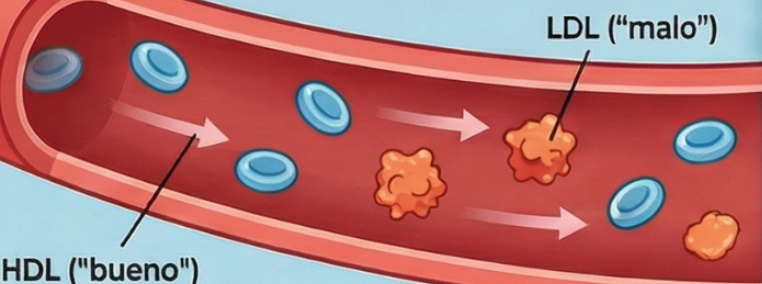


Controla tu Colesterol: Guía para un Corazón Sano

¿Qué es el colesterol?

Partículas de grasa en la sangre que, en exceso, se depositan en las arterias.



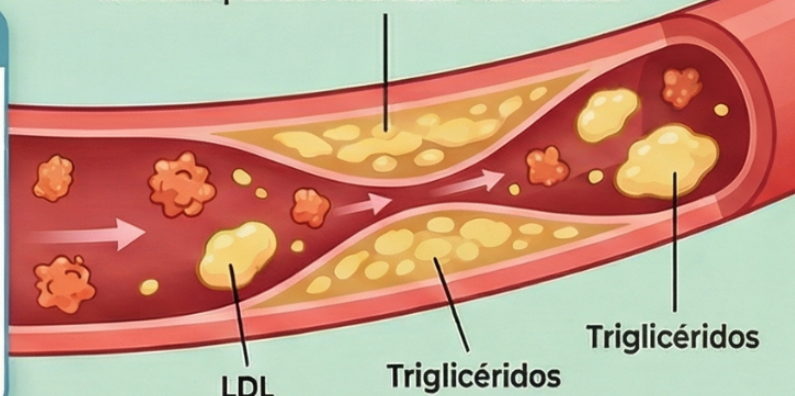
Niveles óptimos disminuyen el riesgo Cardiovascular

Conoce tu Colesterol

Niveles Óptimos (Referencia)

Colesterol Total	< 200 mg/dl
Colesterol HDL ("bueno")	> 40 (hombres) / > 50 (mujeres) mg/dl
Triglicéridos	< 150 mg/dl

El colesterol LDL ("malo") y los triglicéridos elevados pueden estrechar tus arterias.



Servicio de Prevención de Riesgos

Laborales

Plan de Acción para Controlarlo

Sigue una dieta equilibrada y cardiosaludable



Incluye 5 piezas de fruta/vegetal al día, pescado 2 veces por semana y aceite de oliva.

Reduce el consumo de grasas no saludables



Evita grasas trans, reduce las saturadas y limita el consumo de alcohol.

Realiza ejercicio físico de forma regular



Camina al menos 30 minutos a intensidad moderada, 5 días a la semana.

Consulta a tu médico y no fumes



Sigue la pauta de medicación prescrita y realiza los controles necesarios.