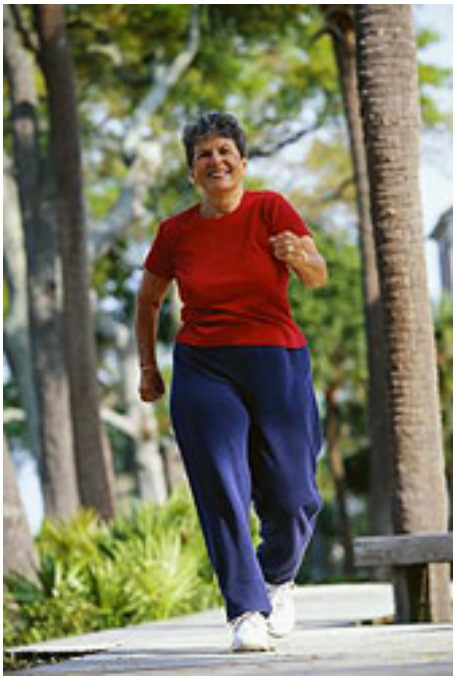
Dislipidemia

¡Contrólela y conserve su salud!

¿Qué es la dislipidemia?

Significa que los conteos de triglicéridos (grasa) o de colesterol en la sangre no están a niveles sanos. El tipo más común se llama hiperlipidemia. Es cuando tiene demasiada grasa, demasiado colesterol "malo" y muy poco colesterol "bueno" en la sangre.



¿Cuál es la diferencia entre el colesterol "bueno" y el "malo"?

HDL (lipoproteínas de densidad alta): es el colesterol "bueno" que ayuda a despejar las arterias
LDL (lipoproteínas de densidad baja): es el colesterol "malo" que bloquea las arterias con el tiempo

La acumulación del colesterol LDL puede bloquear el flujo de sangre al cerebro y causar un accidente cerebrovascular, o bloquear el flujo al corazón y causar un infarto.

¿Qué causa la dislipidemia?

Muchas cosas pueden conducir a esto, como factores genéticos y de estilo de vida. Otras cosas, como tener diabetes y enfermedades del corazón pueden aumentar el riesgo.

Es posible que corra riesgo si:

- **Come una dieta rica en grasa saturada y colesterol (animal)**
- **Pesa de más o es obeso**
- **No es una persona físicamente activa**
- **Fuma**

¿Cómo puedo conservar mi salud?

- **Haga ejercicio regularmente (30 minutos la mayoría de los días).**
- **Coma una dieta sana baja en grasa saturada.**
- **Hágase exámenes médicos y análisis de sangre de rutina. Lleve un control de sus niveles de triglicéridos y colesterol .**
- **Si fuma, trate de dejarlo. Llame al 1-800-662-8887 para obtener ayuda.**

Niveles sanos

- **Triglicéridos: menos de 150 mg/dl**
- **LDL: menos de 130 mg/dl**
- **HDL: hombres: más de 40 mg/dl**
  mujeres: más de 50 mg/dl

Si padece diabetes o enfermedades del corazón:

- **Siga las indicaciones del médico para controlar los niveles.**
- **Mantenga su nivel de LDL en menos de 100 mg/dl.**

Consulte a su médico o visite www.cdc.gov/cholesterol para más información.

Community Health Plan
LOS ANGELES COUNTY

Community Health Plan es uno de los planes asociados de L.A. Care Health Plan para proveer cobertura de atención administrada de Medi-Cal en el condado de Los Angeles.