

# Cositas de Bienestar

Septiembre es el Mes Nacional de la Educación Sobre el Colesterol



## MES NACIONAL DE LA EDUCACIÓN SOBRE EL COLESTEROL

Septiembre es el Mes Nacional de la Educación sobre el Colesterol, así que aquí están los hechos sobre este asesino silencioso.

**Tener el colesterol alto aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca, la principal causa de muerte, y de accidente cerebrovascular, la quinta causa principal de muerte.**

**El colesterol alto no presenta síntomas, por lo que muchas personas no saben que su colesterol es demasiado alto. Un simple análisis de sangre puede verificar los niveles de colesterol.** Como miembro de TSHBP, cuando visita a un proveedor de la red, no se le cobrarán los costos de las pruebas de detección preventivas.

**El HDL (lipoproteína de alta densidad) o colesterol "bueno" transporta el colesterol de regreso al hígado.** Luego, el hígado lo elimina del cuerpo. Los niveles altos de colesterol HDL pueden reducir su riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular. Los alimentos aptos para el HDL que debe considerar agregar a su dieta son aceite de oliva, frijoles, frutas con alto contenido de fibra, como manzanas y peras, pescados grasos, como salmón y sardinas, nueces, semillas de chía y aguacate.



Fuentes:

<https://www.cdc.gov/cholesterol/facts.htm>

[https://www.cdc.gov/cholesterol/myths\\_facts.htm](https://www.cdc.gov/cholesterol/myths_facts.htm)

<https://www.healthline.com/health/high-cholesterol/foods-to-increase-hdl#other-ways>

### ¡Unirse al Desafío Mensual TSHBP Fitbit®!

#### Cómo jugar

- 1) Lee este artículo arriba
- 2) Haga clic en el botón para responder
- 3) Se elegirá un ganador aleatorio entre las respuestas correctas.

#### Rellene el Espacio en Blanco

El colesterol es conocido como el asesino \_\_\_\_\_.

**¡RESPONDE AL DESAFÍO  
FITBIT® AQUÍ!**



WWW.TSHBP.ORG