

# SALUD MEDICAL SPANISH CHARTS

## Cholesterol

Cholesterol is a **soft, waxy substance**.

Cholesterol is found in all parts of the body.

Cholesterol is found in the nervous system, **skin**, muscle, **liver**, intestines, and heart.

Cholesterol is made by the body.

Cholesterol is also obtained from animal products in the diet.

Cholesterol is manufactured in the liver for normal body functions, including the production of hormones, **bile acid**, and vitamin D.

Cholesterol is **transported in the blood** to be used by all parts of the body.

In foods, cholesterol is found in **eggs**, dairy products, **meat**, and **poultry**.

Egg yolks and **organ meats** such as liver, **kidneys**, **sweetbread**, and **brain** are **high in** cholesterol.

**Fish** generally contains **less** cholesterol than other meats, but some **shellfish** is high in cholesterol.

Foods of plant origin like **vegetables**, fruits, **grains**, cereals, **nuts**, and **seeds**, contain no cholesterol.

**Fat content** is not a good measure of cholesterol content. For example, liver and other organ meats are **low in fat**, but high in cholesterol.

In general, you have a **greater risk of developing heart disease** or atherosclerosis as your **level of blood cholesterol increases**.

**High blood cholesterol** is one of the **major risk factors** for heart disease.

By lowering your blood cholesterol, you will greatly reduce your risk of heart disease.

Cholesterol travels to cells through the bloodstream in special carriers called lipoproteins.

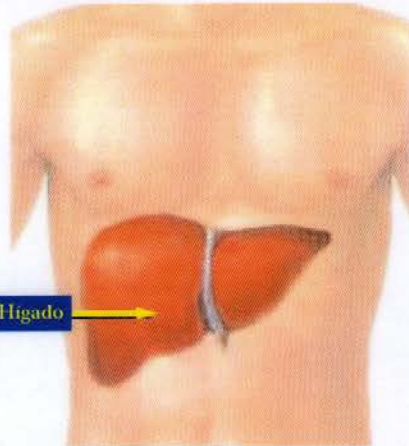
Two of the most important lipoproteins are low-density lipoprotein (LDL) and high-density lipoprotein (HDL).

LDL particles deliver cholesterol to your cells.

LDL cholesterol is often called **bad cholesterol** because high levels are thought to lead to heart disease.

Too much LDL in the blood causes a **fatty buildup** called **plaque** to form on artery walls, which starts a disease process called atherosclerosis.

When plaque builds up in the coronary arteries that **supply blood** to the heart muscle, you are at greater risk of having a heart attack.



El colesterol es una **sustancia suave y cerosa**.

El colesterol **se encuentra en todas las partes del cuerpo**.

El colesterol se encuentra en el sistema nervioso, la **piel**, los músculos, el **hígado**, los intestinos y el **corazón**.

El colesterol **se elabora por** el cuerpo.

El colesterol **también se obtiene de** los productos animales en la dieta.

El colesterol se elabora en el hígado para las funciones normales del cuerpo, incluyendo la producción de hormonas, el **ácido biliar** y la vitamina D.

El colesterol **se transporta a través de la sangre** a todas partes del cuerpo para su utilización.

**En los alimentos**, el colesterol se encuentra en los **huevos**, **productos lácteos**, la **carne de res** y la **carne de aves**.

La yema de huevo y las **visceras** tales como el hígado, los **riñones**, la **molleja** y el **cerebro** son **altos en** colesterol.

El **pescado** generalmente, contiene **menos** colesterol que otras carnes, pero algunos **mariscos** son ricos en colesterol.

Los alimentos de origen vegetal **como las verduras**, frutas, **granos**, cereales, **nueces** y **semillas**, no contienen colesterol.

El **contenido graso** no es una buena medida del contenido de colesterol. Por ejemplo, el hígado y otras vísceras son **bajas en grasa** pero altas en colesterol.

En general, el **riesgo de desarrollar enfermedad del corazón** o aterosclerosis **se incrementa** a medida que aumenta el **nivel de colesterol en sangre**.

El **colesterol en sangre alto** es uno de los **principales factores de riesgo de** enfermedad del corazón.

La disminución del colesterol en sangre reduce considerablemente el riesgo de padecer enfermedades del corazón.

El colesterol **llega a las células a través del torrente sanguíneo**, transportado por vehículos especiales denominados lipoproteínas.

Dos de las lipoproteínas más importantes son las de baja (LDL) y alta densidad (HDL).

Las partículas de LDL transportan el colesterol a las células.

Como los niveles elevados de colesterol LDL están relacionados con el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, a menudo se lo denomina **colesterol malo**.

Cuando la sangre contiene demasiado colesterol LDL, éste comienza a acumularse sobre las paredes de las arterias formando un material denominado **placa**, e iniciando así el proceso de la enfermedad aterosclerótica.

Cuando la placa se acumula en las arterias coronarias que **suministran sangre al** músculo cardíaco, puede producirse un ataque al corazón.

[www.saludmedicalspanish.com](http://www.saludmedicalspanish.com)



Valley Community Interpreters  
Intérpretes Comunitarios del Valle

# SALUD MEDICAL SPANISH CHARTS

## Cholesterol

HDL particles carry cholesterol from your cells back to your liver, **where it can be removed** from your body.

HDL is known as good cholesterol because high levels are thought to lower your risk of heart disease.

A low HDL level is considered a main risk factor heart disease risk.

Low HDL is often the result of physical inactivity, obesity, or **smoking**.

It is also common for people who have type 2 diabetes to have low HDL levels

Men generally have lower HDL cholesterol levels than women do, because the female hormone estrogen raises HDL.

Triglycerides are fats that provide energy for your muscles.

**Like** cholesterol, triglycerides are delivered to your body's cells by lipoproteins in the blood.

If you eat foods with a lot of saturated fat or carbohydrates, you will raise your triglyceride levels.

High levels are thought to lead to a greater risk of heart disease, but scientists do not agree that high triglycerides alone are a risk factor for heart disease

High triglycerides levels are often related with low levels of HDL cholesterol, obesity, **high blood pressure**, or diabetes, all of which are risk factors for heart disease.

Extremely high triglyceride levels can lead to abdominal pain and a life-threatening disorder of the pancreas called pancreatitis.

A number of medicines are very effective and safe for lowering LDL cholesterol levels.

**Cholesterol-lowering medicines** called statins have been shown to reduce the risk of heart attack and stroke and the need for coronary artery bypass surgery or angioplasty.

Statins benefit patients of all ages, including those who have normal cholesterol levels.

Reducing your cholesterol level does not give you complete protection from heart disease, but doctors agree that it is one of the most important ways to reduce your risk.



Las partículas de HDL transportan el colesterol de las células al hígado, **donde puede ser eliminado** del organismo.

El HDL se denomina colesterol bueno, porque los niveles elevados del colesterol HDL están relacionados con un menor riesgo cardiovascular.

Un nivel bajo de colesterol HDL es considerado uno de los principales factores de riesgo cardiovascular.

El colesterol HDL bajo a menudo es una consecuencia de la inactividad física, la obesidad o el **tabaquismo**.

También es común que las personas que padecen de diabetes tipo II tengan niveles bajos de colesterol HDL.

Los hombres en general tienen niveles más bajos de colesterol HDL que las mujeres, porque el estrógeno aumenta el HDL.

Los triglicéridos son grasas que suministran energía a los músculos.

**Al igual que** el colesterol, los triglicéridos se transportan a las células del organismo por las lipoproteínas en la sangre.

Una dieta alta en grasas saturadas o carbohidratos puede elevar los niveles de triglicéridos.

Se cree que existe una relación entre los niveles altos de triglicéridos en sangre y un mayor riesgo cardiovascular, pero no todos los científicos concuerdan en que los niveles altos de triglicéridos, independientemente de otros factores, constituyen un factor de riesgo cardiovascular.

Los triglicéridos elevados están relacionados con los niveles bajos de colesterol HDL, la obesidad, la **presión sanguínea alta** y la diabetes, los cuales constituyen factores de riesgo de enfermedad del corazón.

Los niveles muy elevados de triglicéridos pueden producir dolor abdominal y una enfermedad peligrosa del páncreas denominada pancreatitis.

Hay varios medicamentos muy eficaces y sanos para reducir los niveles de colesterol LDL.

**Los medicamentos que reducen el nivel de colesterol** denominados estatinas pueden reducir el riesgo de sufrir un ataque al corazón o un **derame cerebral** y la necesidad de realizar un bypass coronario o una angioplastia.

Las estatinas **benefician a pacientes de todas las edades**, incluso a aquellos que tienen niveles normales de colesterol.

La reducción del nivel de colesterol no brinda protección absoluta contra las enfermedades del corazón, pero los expertos médicos concuerdan en que

es una de las maneras más importantes de reducir el riesgo.

[www.saludmedicalspanish.com](http://www.saludmedicalspanish.com)

Ed News en Español

PO Box 27237

Albuquerque, NM 87125-7237

ISBN: 1-881050-35-1

Copyright© 2005 Bonifacio Contreras



Valley Community Interpreters  
Intérpretes Comunitarios del Valle