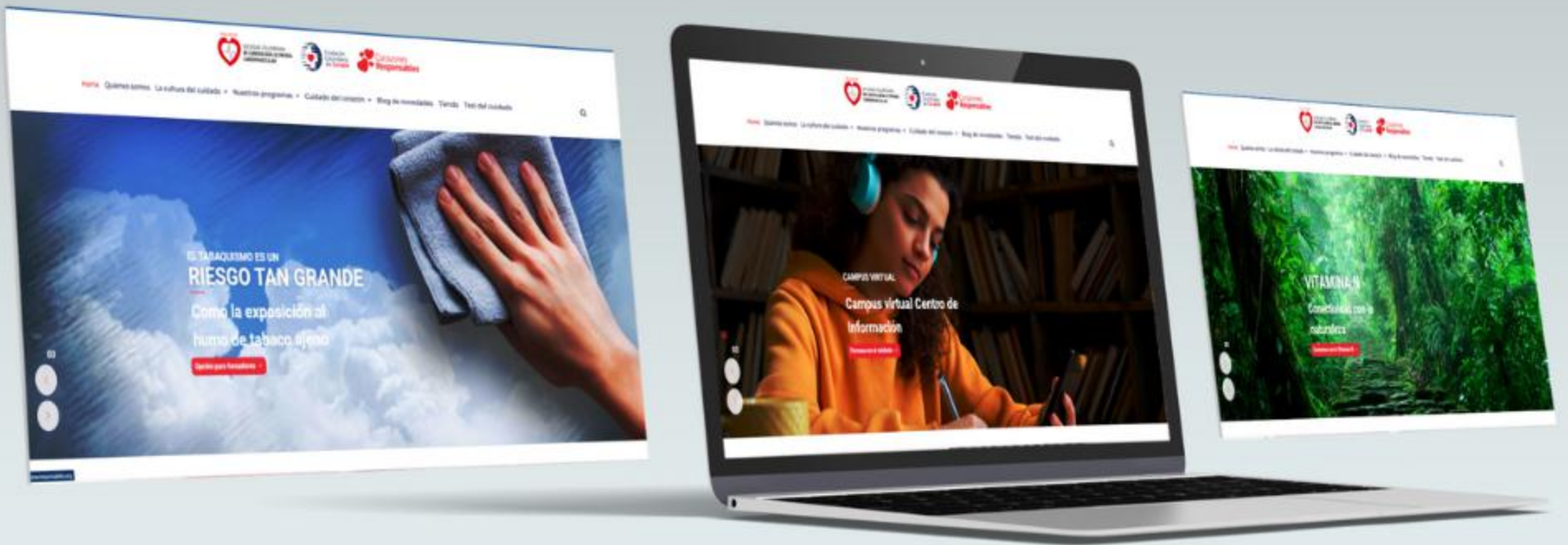




[www.corazonesresponsables.org](http://www.corazonesresponsables.org)



**La Fundación Colombiana del Corazón se suma al Plan de Acción Mundial contra el Colesterol en alianza con la Sociedad Colombiana de Cardiología y Cirugía Cardiovascular, siendo miembros activos del Global Heart Hub.**

Cortesía:





# ¿Conoces tus niveles de colesterol?



Cortesía: 

## ¿Cuándo fue la última vez que te mediste tus niveles de colesterol?

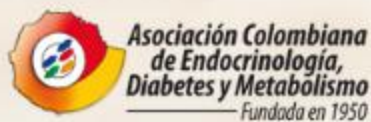




Cortesía:



# UDOS

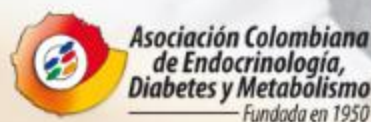




Cortesía:



**La enfermedad cardiovascular se posiciona como la principal causa de muerte y discapacidad tanto a nivel mundial como en nuestro país.**

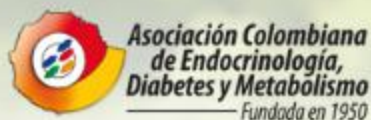




Cortesía:



# LÍPIDOS





Cortesía:



**Cambiando algunos comportamientos en los estilos de vida, es posible controlar el 80% de los eventos cardiovasculares prematuros.**





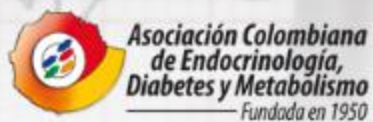
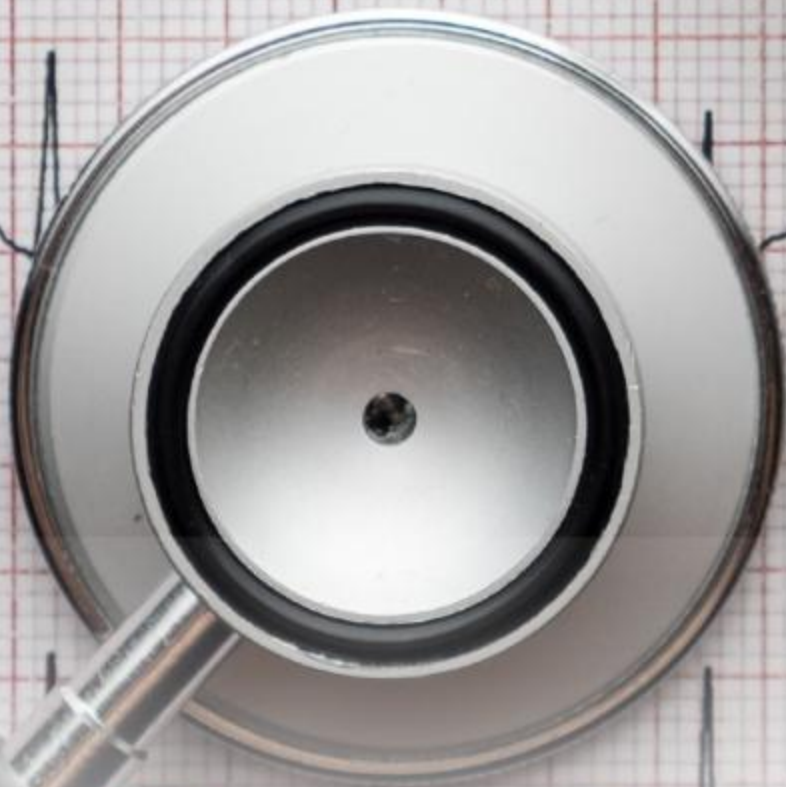
V1

Cortesía:



V2

# LÍPIDOS





**La enfermedad cardiovascular aterosclerótica, afectando a más de 500 millones de personas en todo el mundo, constituye una de las principales causas de ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares y muertes.**



Cortesía:



# LÍPIDOS





Cortesía:



**La acumulación de depósitos de grasa (o placa) en las arterias es la causa de la enfermedad cardiovascular aterosclerótica.**





Cortesía:



# LÍPIDOS

Asociación



SOCIEDAD COLOMBIANA  
DE CARDIOLOGÍA & CIRUGÍA  
CARDIOVASCULAR



Fundación  
Colombiana  
del Corazón



Corazones  
Responsables



Global Heart Hub  
Affiliate



Asociación Colombiana  
de Endocrinología,  
Diabetes y Metabolismo  
Fundada en 1950



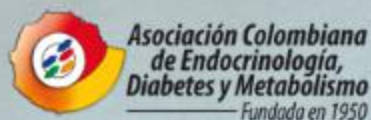
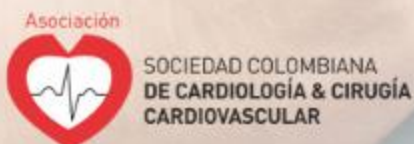
EAS



Cortesía:



**Anualmente, 19 millones de personas fallecen debido a ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares, lo que la convierte en el problema de salud pública más significativo del mundo, aunque a menudo es subestimado por el público y los gobiernos.**





Cortesía:



# LÍPIDOS

Asociación



SOCIEDAD COLOMBIANA  
DE CARDIOLOGÍA & CIRUGÍA  
CARDIOVASCULAR



Fundación  
Colombiana  
del Corazón



Corazones  
Responsables



Global Heart Hub  
Affiliate



Asociación Colombiana  
de Endocrinología,  
Diabetes y Metabolismo  
Fundada en 1950



EAS



Cortesía:



**El colesterol elevado, conocido como “colesterol malo”, es el principal factor de riesgo para que el corazón se enferme.**





Cortesía:



# LÍPIDOS





Cortesía:



**Algunos expertos sugieren que el nivel elevado de colesterol puede ser resultado de una condición genética hereditaria llamada hipercolesterolemia familiar.**





# LÍPIDOS

Cortesía:





Cortesía:



**La enfermedad aterosclerótica,  
invisible con síntomas  
silenciosos, puede provocar  
ataques cardíacos o derrames  
cerebrales sin previo aviso.**





Cortesía:



# LÍPIDOS

Asociación



SOCIEDAD COLOMBIANA  
DE CARDIOLOGÍA & CIRUGÍA  
CARDIOVASCULAR



Fundación  
Colombiana  
del Corazón



Corazones  
Responsables



Global Heart Hub  
Affiliate



Asociación Colombiana  
de Endocrinología,  
Diabetes y Metabolismo  
Fundada en 1950



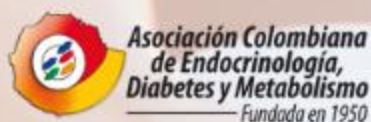
EAS



Cortesía:



**Para prevenir que el colesterol se eleve, es esencial seguir el Método 10 del cuidado como estilo de vida, que propone ser activo, aprender a comer, evitar el cigarrillo, obtener Vitamina N en la naturaleza, entrenarse en el pensamiento positivo, aprender a descansar, tener un sueño reparador y disfrutar la vida sonriendo.**

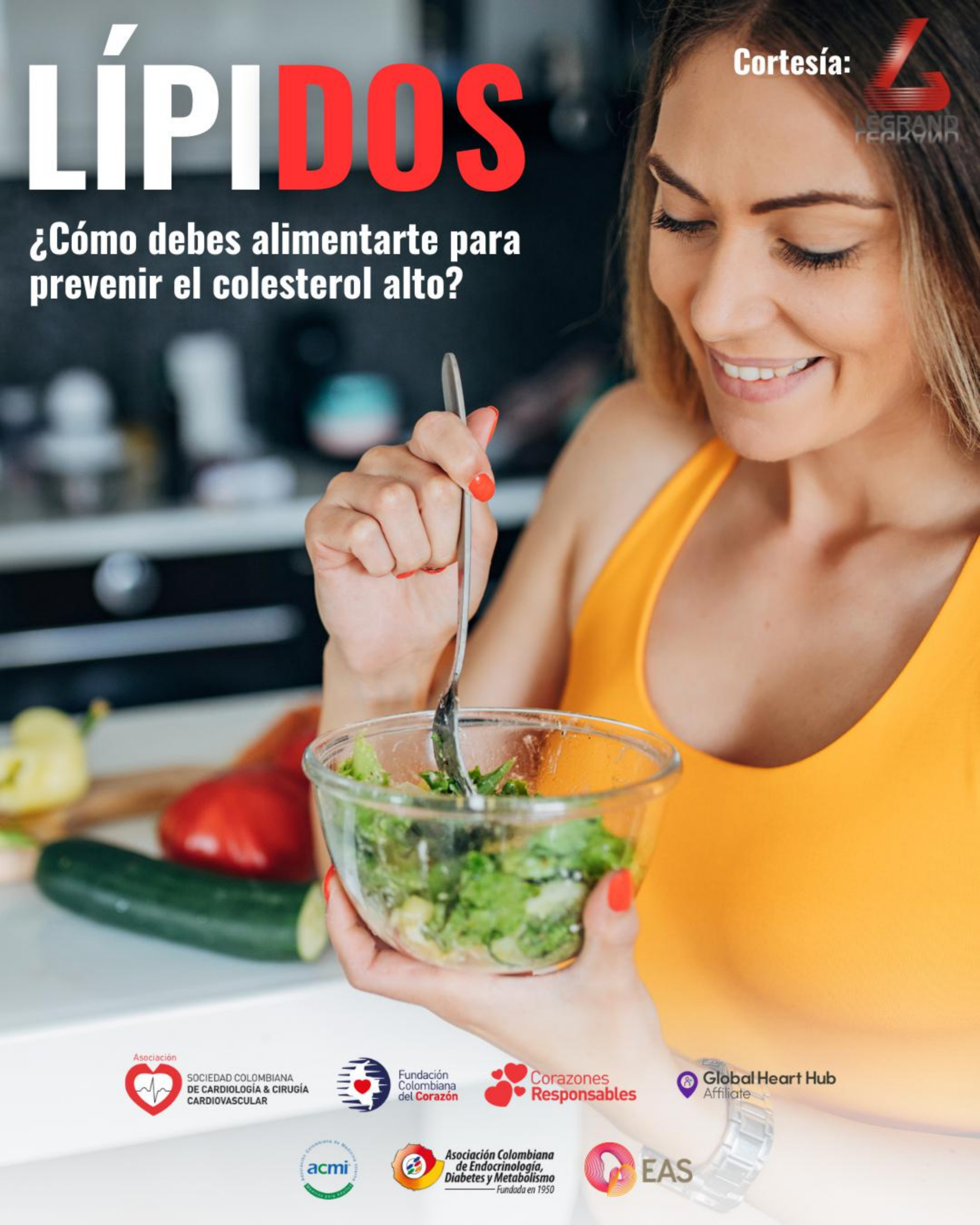




# LÍPIDOS

¿Cómo debes alimentarte para prevenir el colesterol alto?

Cortesía:





Cortesía:



**Reducir el consumo de  
grasa láctea concentrada,  
como la mantequilla y la  
nata.**





Cortesía:



**Huevo: Tanto la población general sana, como las personas con factores de riesgo, enfermedad cardiovascular o diabetes pueden consumir hasta un huevo al día sin temor por su salud cardiometabólica.**





Cortesía:



**Las legumbres y cereales de grano completo son semillas que contienen múltiples nutrientes saludables y su consumo frecuente se asocia con reducción de factores de riesgo. Debes consumir una ración de legumbres al menos cuatro veces por semana.**





Cortesía:



**Cereales integrales. Consumir hasta cuatro raciones/día, incluyendo pan en todas las comidas del día, pasta dos a tres veces/semana y arroz dos a tres veces/semana.**





Cortesía:



**Frutas y verduras. De cuatro a cinco raciones diarias entre frutas y verduras.**





Cortesía:



**Frutos secos. Un puñado de frutos secos (equivalente a una ración de 30 g) es muy recomendable hasta de 3 a 5 veces por semana.**





Cortesía:



**El cacao. Puede consumirse chocolate negro igual o mayor al 70% de cacao sin azúcar añadido.**





Cortesía:



**Se debe controlar la sal a un máximo de 2 gramos al día.**





Cortesía:



**No hay un modelo estándar, pero es imprescindible seguir estas recomendaciones básicas.**





# LÍPIDOS

¿Cómo debes alimentarte para prevenir el colesterol alto?

Cortesía: 





Cortesía:



**Aumentar consumo de  
frutas, verduras, granos  
enteros, nueces,  
leguminosas, cereales.**





Cortesía:



**Disminuir el consumo de grasas trans y grasas saturadas.**





Cortesía:



“  
**Incrementar el  
consumo de fibra  
dietética.**  
”





Cortesía:



**Incluir alimentos  
funcionales  
fortificados con  
fitoesteroles.**





Cortesía:



“  
**Reducir peso.**  
”





Cortesía:



**Incrementar la actividad física diaria.**





Cortesía:



# Eliminar el humo del cigarrillo.





Cortesía:



“  
**Disminuir el  
consumo de  
alcohol.**  
”





Cortesía:



“  
**Garantizar un  
sueño reparador  
de entre 7 y 8  
horas.**  
”

