

1.1 ¿QUÉ ES EL COLESTEROL?

Es una sustancia grasa que se encuentra en el organismo. Hay diferentes tipos, y todos son necesarios para realizar las diferentes funciones que nuestro cuerpo necesita.

El colesterol

1.2 ¿QUÉ TIPOS DE COLESTEROL HAY?

Hay diferentes tipos, y todos son necesarios para realizar las diferentes funciones que nuestro cuerpo necesita. Los más importantes son el colesterol LDL (malo), que se encarga de conducir el colesterol al interior de la célula para que realice sus funciones y el colesterol HDL (bueno) encargado de eliminar el exceso de colesterol de la sangre.

En situación normal, tenemos la cantidad necesaria de cada tipo de colesterol para que realice sus funciones y el colesterol circula por las arterias sin problemas.



1.3 ¿QUÉ PASA CUANDO EL COLESTEROL ESTÁ ALTO?

Cuando hay más cantidad de colesterol del necesario, el colesterol HDL no puede eliminarlo todo y el colesterol LDL se puede acumular en las paredes de las arterias y dificultar la circulación de la sangre,



También es posible que la acumulación de colesterol, aunque sea pequeña, se desprenda y se desplace a otro lugar del cuerpo obstruyendo el paso de la sangre.

1.4 ¿CÓMO REDUCIR MIS NIVELES DE COLESTEROL?

Es importante tener en cuenta que la acumulación de colesterol sucede a lo largo de los años sin que lo notemos, por lo que **prevenirlo es fundamental**.

Para reducir el exceso de colesterol es recomendable seguir un estilo de vida sano, siguiendo una dieta cardio-saludable, practicando ejercicio físico regularmente.

