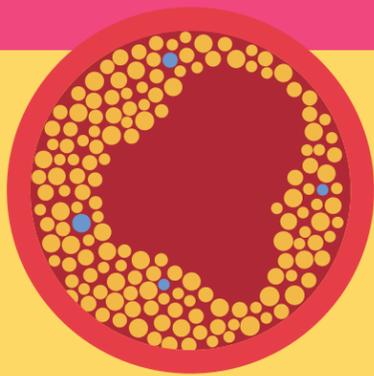


Cómo afecta el **colesterol** a tu corazón

Colesterol

Es una sustancia grasa natural presente en todas las células del cuerpo humano necesarias para el normal funcionamiento del organismo. La mayoría del colesterol se produce en el hígado, aunque también se obtiene de algunos alimentos.



Dislipidemia

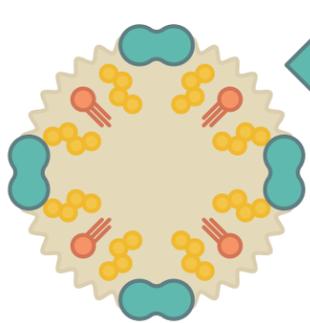
Alteración por concentraciones anormales de grasa en sangre por alto colesterol y triglicéridos.

Niveles normales Triglicéridos

Menor a 150 mg/dl

Colesterol

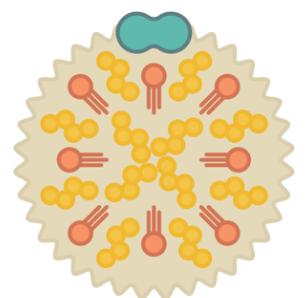
Menor a 200 mg/dl



HDL
(Bueno)

Tipos

LDL
(Malo)



Factores de riesgo



Antecedentes familiares



Diabetes



Obesidad



Sedentarismo



Tabaquismo



Hipertensión

Prevención



Mantener un peso adecuado



Realizar ejercicio



Dejar de fumar



Cambiar niveles de colesterol



Buena alimentación



Disminuir alimentos con grasas saturadas y aumentar alimentos ricos en grasas insaturadas



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

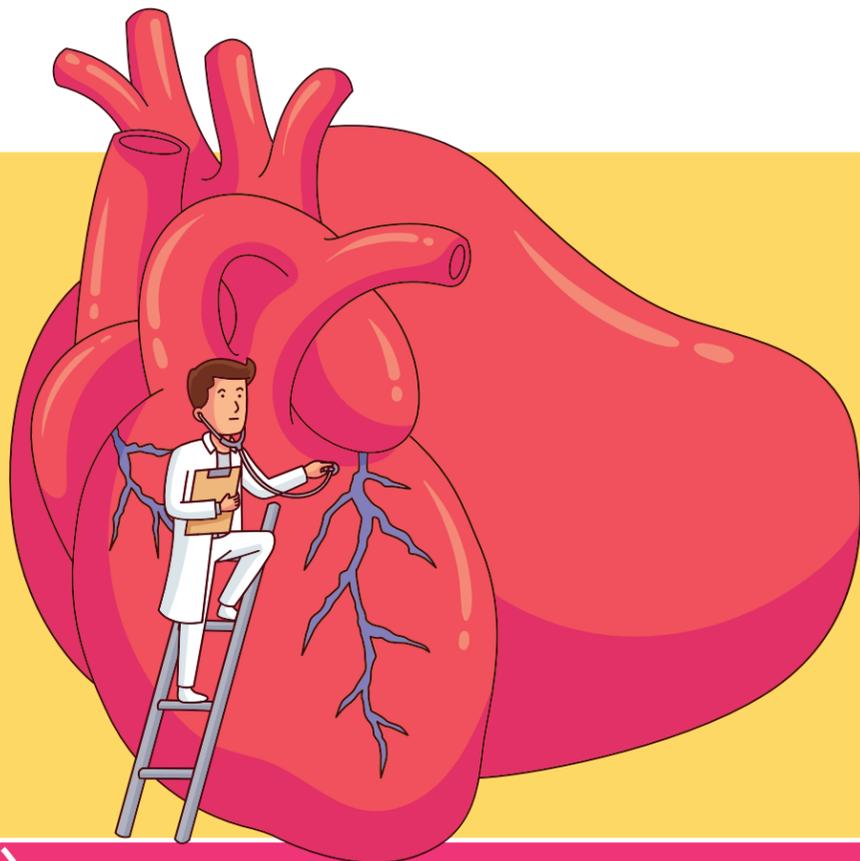


HOSPITAL REGIONAL
ALTA ESPECIALIDAD
IXTAPALUCA

Presencia de la hipertensión en el corazón

Hipertensión arterial

Condición médica, caracterizada por un incremento permanente de los valores de presión arterial sistólica (PAS) mayor o igual a 140 mmHg, o el nivel de presión diastólica (PAD) mayor o igual a 90 mmHg.

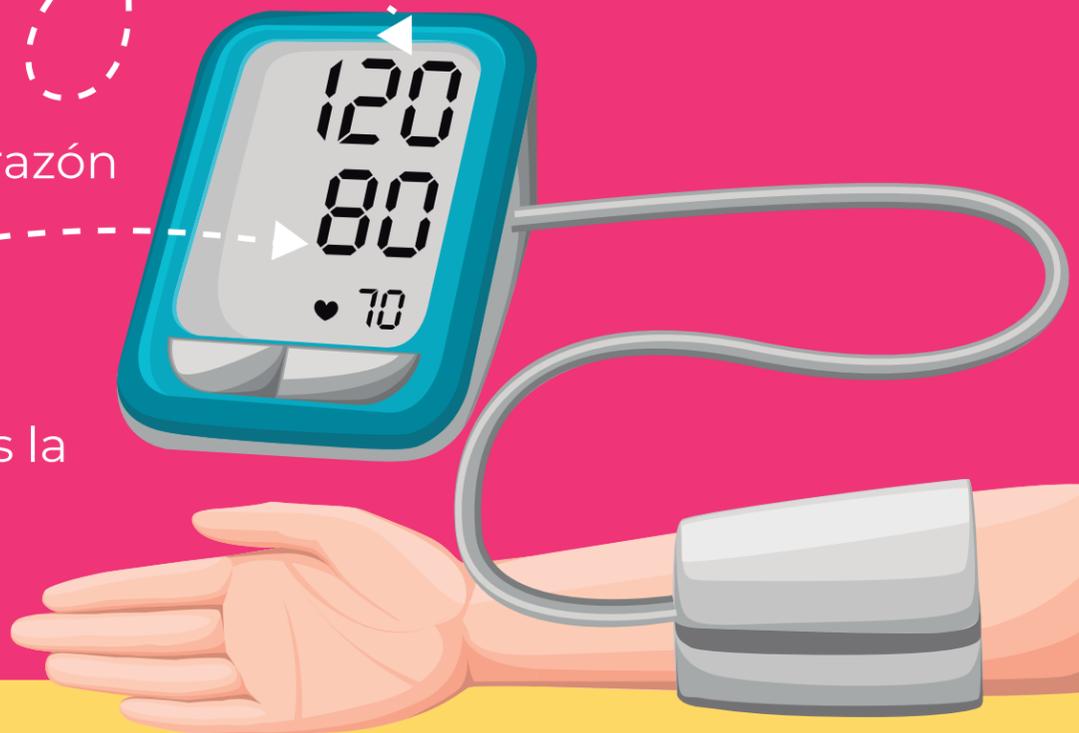


Sistólica

Cifra **máxima** del latido del corazón

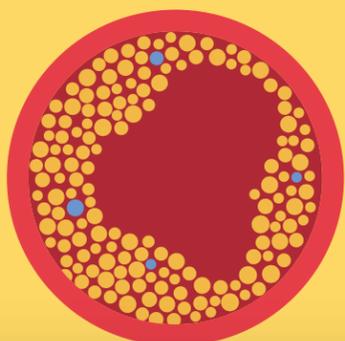
Diastólica

Cuando el corazón se relaja, es la cifra **más baja** del latido.



¿Cómo afecta al corazón?

Aterosclerosis



Hipertrofia ventricular

Engrosamiento del ventrículo izquierdo



Angina de pecho

Dolor u opresión en el pecho



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



HOSPITAL REGIONAL
ALTA ESPECIALIDAD
IXTAPALUCA

Presencia de la hipertensión en el corazón

Consumo excesivo de sal y alcohol



Colesterol y triglicéridos altos



Factores de riesgo

Estrés



Antecedentes familiares

Obesidad



Prevención



Control de la presión arterial



Evitar fumar



Dieta balanceada



Actividad física



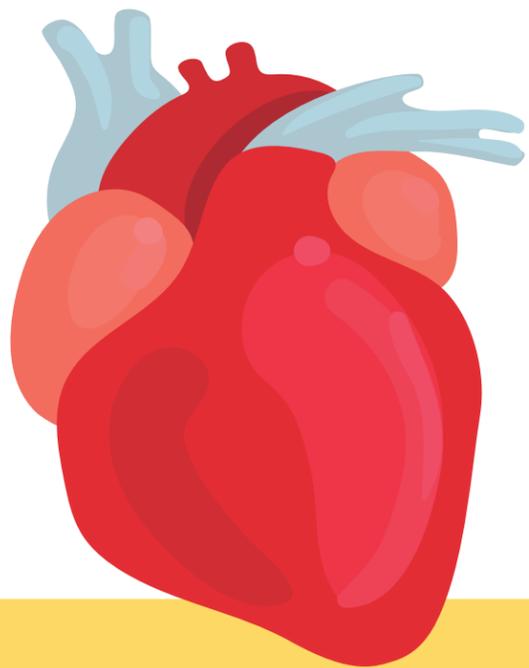
Eliminar el consumo excesivo de sal y alcohol



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



HOSPITAL REGIONAL
ALTA ESPECIALIDAD
IXTAPALUCA



Impacto de la diabetes en el corazón

Diabetes

Enfermedad metabólica crónica caracterizada por la **glucosa en sangre elevada** (*hiperglucemia*). Se asocia con una eficiencia absoluta o relativa de la **producción** y/o de la acción de la **insulina**.



Factores de riesgo

Hiperglucemia



Sobrepeso



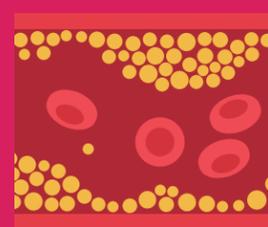
Sedentarismo



Dieta no saludable

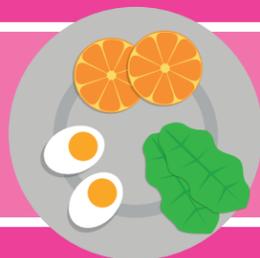


Aterosclerosis



Prevención

Realizar diariamente 30 min. de actividad física



Control de peso con una dieta saludable

Control de glucemia capilar



Descansar



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



HOSPITAL REGIONAL
ALTA ESPECIALIDAD
IXTAPALUCA