

In 2003, the percentage of adults who reported ever having their cholesterol checked was lower among Hispanics/Latinos (66.1%) than among whites (80.4%) and lower than the general population (76.9%)†



## Cholesterol and Your Health

Cholesterol is a fat-like substance present in every cell in the body, and is needed for your body to function properly. There's bad cholesterol (LDL) and good cholesterol (HDL). Good cholesterol can work to remove bad cholesterol from your bloodstream. Too much LDL cholesterol in your blood is a serious health risk that can lead to heart disease. However, there are steps you can take to lower high cholesterol.

### What causes high cholesterol?

High levels of bad cholesterol can be inherited from your parents or can result from a poor diet. You can't change your genes, so your diet is a good place to start to make a difference in your health.

### Modify your diet

Eat less total fat, especially saturated fats. That means:

- Use monounsaturated oils (olive, canola, grapeseed)
- Choose nonfat or one-percent-fat dairy products
- Select "good" proteins, like poultry (without the skin) and fish that contain high levels of healthy omega-3 fatty acids (like salmon, turbot and sea bass)

- Limit red meat
- Eat more green leafy vegetables, fruits and grains; they don't contain any cholesterol
- Include a carrot (high in betacarotene) each day and high vitamin C fruits like strawberries, oranges and cantaloupe
- Add complex-carbohydrates like oatmeal, oat bran products and legumes (beans, peas and lentils) to your diet

### Get moving

Every two pounds of excess body fat adds an average of one point (or milligram) to your blood cholesterol levels. Regular exercise, such as swimming, walking, biking or playing tennis can also help to increase your good cholesterol and lower your bad cholesterol. Burning at least 300 calories per exercise session and 1,000 calories per week will help you manage your weight and may help you significantly increase good cholesterol.



### What about medication?

Even when you make changes in your diet, get more exercise and manage your weight, you may still have high cholesterol. People who maintain high blood cholesterol after at least six months of diet modification and cardiovascular exercise are primary candidates for cholesterol-lowering drugs. Plus, if two or more coronary heart disease factors are present, then you may be advised to begin taking medication.

Remember, medication therapy\* is most effective when combined with diet modification and cardiovascular exercise. Eat right, get moving, get rid of that belly fat and talk to your doctor about how you can keep your cholesterol numbers where they belong.

### Smoking

Just in case you need another reason not to smoke, LDL cholesterol is increased and HDL cholesterol is decreased by smoking and exposure to secondhand smoke.



**For more information about health and wellness, please visit UnitedHealthcare's Latino Health Solutions<sup>SM</sup> at [www.uhclatino.com](http://www.uhclatino.com).**



#### Sources:

\*Centers for Disease Control and Prevention, Office of Minority Health, *Highlights in Minority Health*, September 2004, [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

\* American Heart Association, [www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)

UnitedHealthcare is not affiliated with these Web sites.

This information was prepared solely for general educational purposes. If you have specific questions about the topic(s) featured in this flier or about other health conditions, see your doctor.

Insurance coverage provided by or through United HealthCare Insurance Company or its affiliates. Administrative services provided by United HealthCare Insurance Company, United HealthCare Services, Inc. or their affiliates.

En 2003, el porcentaje de adultos que informó haberse controlado el colesterol alguna vez fue más bajo entre hispanos/latinos (66.1%) que entre blancos (80.4%) y más bajo que la población general (76.9%):†



## Colesterol y Su Salud

El colesterol es una sustancia similar a la grasa que se encuentra en todas las células del cuerpo y es necesario para que el cuerpo funcione correctamente. Existe un colesterol malo (LDL) y un colesterol bueno (HDL). El colesterol bueno puede actuar para eliminar el colesterol malo del torrente sanguíneo. Un nivel demasiado alto de colesterol LDL en la sangre es un riesgo grave para la salud que puede provocar enfermedades cardíacas. Sin embargo, puede tomar algunas medidas para reducir el colesterol alto.

### ¿Qué causa el colesterol alto?

Los niveles altos de colesterol malo pueden heredarse de los padres o pueden ser el resultado de una dieta deficiente. Como no puede cambiar sus genes, la dieta es un buen punto de partida para marcar una diferencia en su salud.

### Modifique su dieta

Coma menos grasa total, especialmente grasas saturadas. Esto significa:

- Usar aceites monoinsaturados (de oliva, canola, uva)
- Elegir productos lácteos descremados o con un 1% de grasa
- Seleccionar proteínas “buenas”, como de ave (sin la piel) y pescado que contienen altos niveles de ácidos grasos Omega 3 (como el salmón, el rodaballo y la lubina)

- Limitar el consumo de carnes rojas
- Comer más verduras de hoja, frutas y cereales ya que no contienen colesterol
- Incluir una zanahoria (rica en betacaroteno) todos los días y frutas ricas en vitamina C como fresas, naranjas y melón
- Agregar carbohidratos complejos como avena, productos de salvado de avena y legumbres (frijoles, chícharos y lentejas) a su dieta

### Muévase

Cada dos libras de exceso de grasa corporal aumenta un promedio de un punto (o miligramo) en sus niveles de colesterol en la sangre. El ejercicio regular, como nadar, caminar, andar en bicicleta o jugar al tenis también puede ayudar a aumentar el colesterol bueno y reducir el colesterol malo. Quemar al menos 300 calorías por sesión de ejercicios y 1,000 calorías a la semana le ayudará a controlar su peso y puede ayudarle a aumentar significativamente el colesterol bueno.



### ¿Qué sucede con los medicamentos?

Aunque realice cambios en su dieta, haga más ejercicio y controle su peso, es posible que siga teniendo el colesterol alto. Las personas que mantienen un alto nivel de colesterol en la sangre después de seis meses de modificación de la dieta y ejercicios cardiovasculares como mínimo, son los principales candidatos para medicamentos para disminuir el colesterol. Además, si presenta dos o más factores de enfermedades coronarias, es posible que le aconsejen comenzar a tomar medicamentos.

Recuerde, la terapia de medicamentos es más eficaz cuando se combina con una dieta modificada y ejercicios cardiovasculares. Aliméntese bien, muévase, elimine la grasa abdominal y hable con su médico sobre cómo puede mantener los niveles de colesterol adecuados.

### Fumar

Por si acaso necesita otra razón para no fumar, fumar y la exposición al humo del cigarrillo aumenta el colesterol LDL y disminuye el colesterol HDL.



**Para obtener más información sobre salud y bienestar, visite Latino Health Solutions<sup>SM</sup> de UnitedHealthcare en [www.uhclatino.com](http://www.uhclatino.com).**



#### Fuentes:

\*Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Oficina de Salud para Minorías, *Highlights in Minority Health*, septiembre de 2004, [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

\* Asociación Americana del Corazón, [www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)

UnitedHealthcare no está afiliado con estos sitios de Internet.

Esta información se preparó únicamente con fines de educación general. Si tiene preguntas específicas sobre los temas presentados en este folleto o sobre otras condiciones de salud, consulte a su médico.

La cobertura de seguro es proporcionada por o a través de United HealthCare Insurance Company o sus afiliadas. Los servicios administrativos son ofrecidos por United HealthCare Insurance Company, United HealthCare Services, Inc. o sus afiliadas.