

Between one-third and one-half of all Hispanics have not been screened for high cholesterol within the past five years and over half of those with high cholesterol are unaware of their condition.*



Heart Health and Cholesterol

High levels of cholesterol in the blood (200 mg/dl or above for adults) have been associated with the development of cardiovascular diseases leading to heart attacks and strokes (which kill more Americans than all other diseases combined). High blood cholesterol levels may lead to narrowing of the arteries as a result of fatty deposit buildup in the artery wall. These fatty deposits may eventually prevent blood from flowing to the heart or brain and result in a heart attack or stroke.

Cholesterol is a fat-like substance found in the bloodstream and is an essential part of our cells. Most of the cholesterol in the bloodstream is manufactured by our liver. Additional cholesterol is introduced into the bloodstream by eating high saturated fat and cholesterol-containing foods such as animal products (eggs, red meat, high-fat dairy products).

Anyone can develop high cholesterol regardless of age, gender or race. Moreover, similar to hypertension, there may not be any symptoms or warning signs of high cholesterol. Most individuals are unaware that their blood cholesterol levels are high until they receive the results of a blood test.

Are you at risk for high cholesterol?

1. Does your brother, sister, mother or father have high cholesterol levels? Yes No
2. Do you regularly eat foods that contain saturated fats such as animal products, cocoa butter, coconut oil or palm oil? Yes No
3. Do you regularly eat hydrogenated fats found in vegetable oil, margarine and processed foods? Yes No
4. Do you regularly eat foods high in cholesterol and fat such as eggs, whole milk dairy products and meats? Yes No
5. Are you overweight by 20 pounds or more? Yes No
6. Do you avoid foods high in fiber such as carrots, oat bran, beans, fruits and vegetables? Yes No
7. Are you unaware of your blood cholesterol level? Yes No

If you score:

5 or more YES answers: You should speak with your physician about your cholesterol level and lifestyle habits.

3–4 YES answers: Concentrate on changing those YES answers to NO answers and speak with your physician.

2 or fewer YES answers: Congratulations for paying close attention to your health!



Good and bad cholesterol

Cholesterol is not dissolved in the bloodstream but is carried through the body by transporters called lipoproteins. LDL (Low Density Lipoprotein) = “Bad” Cholesterol. HDL (High Density Lipoprotein) = “Good” Cholesterol.

Cholesterol transported by LDL (bad) cholesterol is associated with the formation of fatty deposits in the arteries. These fatty deposits can clog the arteries that

supply blood to the heart and brain, which can result in a heart attack or stroke.

Cholesterol transported by HDL (good) cholesterol removes excess cholesterol from the bloodstream, thus reducing the risk for coronary heart disease and/or stroke. The level of LDL cholesterol in your blood and the ratio of HDL cholesterol to total cholesterol can determine your risk for heart disease and stroke.

| Screening Recommendations | | |
|---------------------------|---|--|
| Blood Cholesterol Levels | 199mg or less | 200mg or more |
| Screening Frequency | Consult your physician for specific screening guidelines. | A complete cholesterol panel is recommended. See your physician. |

| Recommended Healthy Levels Ages 2–18 | | | |
|--------------------------------------|---------------|------------|-------------|
| | Excellent | Borderline | High |
| Cholesterol | 170 or less | 171–199 | 200 or more |
| LDL Cholesterol | 110 or less | 111–129 | 130 or more |
| HDL Cholesterol | 60 or greater | 36–59 | 35 or less |

Screening recommendations: Consult your physician for specific screening guidelines.

| Recommended Healthy Levels Ages 19 and Older | | | | |
|--|---------------|---------|-------------------------|-------------|
| | Excellent | Good | Borderline to High Risk | Poor |
| Total Cholesterol – Men | Less than 180 | 180–199 | 200–239 | 240 or more |
| Total Cholesterol – Women | Less than 180 | 180–199 | 200–239 | 240 or more |
| HDL Cholesterol – Men | 50 or more | 45–49 | 35–44 | 34 or less |
| HDL Cholesterol – Women | 60 or more | 55–59 | 40–54 | 39 or less |
| Total Cholesterol/HDL Ratio – Men | 4.0 or less | 4.1–5.0 | 5.1–6.5 | 6.6 or more |
| Total Cholesterol/HDL Ratio – Women | 3.3 or less | 3.4–4.5 | 4.6–6.5 | 6.6 or more |
| LDL Cholesterol – Men | 100 or less | 100–129 | 130–159 | 160 or more |
| LDL Cholesterol – Women | 100 or less | 100–129 | 130–159 | 160 or more |

For more information about health and wellness, please visit **UnitedHealthcare’s Latino Health SolutionsSM** at www.uhclatino.com.



Sources:

* Para un corazón saludable, The 2007 Heart Health Campaign, www.hispanichealth.org/heart/

American Heart Association, 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.

Entre un tercio y la mitad de todos los hispanos no se han realizado análisis para detectar el colesterol alto en los últimos cinco años y más de la mitad con colesterol alto no saben que tienen esta condición.*



Salud del Corazón y Colesterol

Los altos niveles de colesterol en la sangre (200 mg/dl o más para adultos) se han asociado al desarrollo de enfermedades cardiovasculares que producen ataques al corazón y derrames cerebrales (razón por la cual mueren más estadounidenses que por cualquier otra enfermedad). Los altos niveles de colesterol en la sangre pueden producir un estrechamiento de las arterias como resultado de la acumulación de depósitos de grasa en la pared arterial. Estos depósitos de grasa con el tiempo pueden impedir que la sangre fluya hacia el corazón o cerebro, y pueden provocar un ataque al corazón o derrame cerebral.

El colesterol es una sustancia similar a la grasa que se encuentra en el torrente sanguíneo y es parte esencial de nuestras células. Nuestro hígado produce la mayor parte del colesterol que se encuentra en el torrente sanguíneo. El colesterol adicional ingresa en el torrente sanguíneo al comer alimentos ricos en grasas saturadas y colesterol, como productos de origen animal (huevos y carnes rojas, productos lácteos ricos en grasa).

Todas las personas pueden desarrollar un alto nivel de colesterol, sin importar la edad, el sexo ni la raza. Además, al igual que con la hipertensión, es posible que no se presenten síntomas ni señales de advertencia de alto nivel de colesterol. La mayoría de las personas no saben que sus niveles de colesterol en la sangre son altos hasta que reciben los resultados de un examen de sangre.

¿Está en riesgo de tener un alto nivel de colesterol?

1. ¿Su hermano, hermana, madre o padre tienen altos niveles de colesterol? Sí No
2. ¿Come regularmente alimentos que contienen grasas saturadas como productos de origen animal, mantequilla de cacao, aceite de coco o de palma? Sí No
3. ¿Come regularmente grasas hidrogenadas que se encuentran en el aceite vegetal, la margarina y los alimentos procesados? Sí No
4. ¿Come regularmente alimentos ricos en colesterol y grasa como huevos, productos lácteos de leche entera y carnes? Sí No
5. ¿Tiene un sobrepeso de 20 libras o más? Sí No
6. ¿Evita comer alimentos ricos en fibra como zanahorias, salvado de avena, frutas y verduras? Sí No
7. ¿No conoce su nivel de colesterol en la sangre? Sí No

Si usted tiene:

5 o más respuestas Sí: Debe hablar con su médico acerca de su nivel de colesterol y sus hábitos de estilo de vida.

3 a 4 respuestas Sí: Concéntrese en cambiar estas respuestas Sí a respuestas NO y hable con su médico.

2 o menos respuestas Sí: Felicidades por prestar especial atención a su salud.



Colesterol bueno y malo

El colesterol no se disuelve en el torrente sanguíneo y es transportado en el cuerpo por lipoproteínas. LDL (Lipoproteínas de Baja Densidad) = Colesterol "Malo". HDL (Lipoproteínas de Alta Densidad) = Colesterol "Bueno".

El colesterol que es transportado por el colesterol LDL (malo) se asocia a la formación de depósitos de grasa en las arterias. Estos depósitos de grasa pueden obstruir las arterias que

suministran sangre al corazón y al cerebro, lo cual puede producir en un ataque al corazón o derrame cerebral.

El colesterol que es transportado por el colesterol HDL (bueno) elimina el exceso de colesterol del torrente sanguíneo, reduciendo de esta manera el riesgo de una enfermedad cardíaca coronaria y/o derrame cerebral. El nivel de colesterol LDL en su sangre y la proporción de colesterol HDL con respecto al colesterol total pueden determinar su riesgo de una enfermedad del corazón y un derrame cerebral.

| Recomendaciones del Examen | | |
|------------------------------------|---|--|
| Niveles de Colesterol en la Sangre | 199 mg o menos | 200 mg o más |
| Frecuencia del Examen | Pídale a su médico las pautas específicas del examen. | Se recomienda un panel completo de colesterol. Consulte a su médico. |

| Niveles saludables recomendados entre los 2 y 18 años | | | |
|---|-------------|---------|------------|
| | Excelente | Límite | Alto |
| Colesterol | 170 o menos | 171–199 | 200 o más |
| Colesterol LDL | 110 o menos | 111–129 | 130 o más |
| Colesterol HDL | 60 o más | 36–59 | 35 o menos |

Screening recommendations: Consult your physician for specific screening guidelines.

| Niveles Saludables Recomendados entre los 19 años y Más | | | | |
|---|--------------|---------|----------------------|------------|
| | Excelente | Bueno | Límite a Riesgo Alto | Deficiente |
| Colesterol Total: Hombres | Menos de 180 | 180–199 | 200–239 | 240 o más |
| Colesterol Total: Mujeres | Menos de 180 | 180–199 | 200–239 | 240 o más |
| Colesterol HDL: Hombres | 50 o más | 45–49 | 35–44 | 34 o menos |
| Colesterol HDL: Mujeres | 60 o más | 55–59 | 40–54 | 39 o menos |
| Colesterol Total/Proporción de HDL: Hombres | 4.0 o menos | 4.1–5.0 | 5.1–6.5 | 6.6 o más |
| Colesterol Total/Proporción de HDL: Mujeres | 3.3 o menos | 3.4–4.5 | 4.6–6.5 | 6.6 o más |
| Colesterol LDL: Hombres | 100 o menos | 100–129 | 130–159 | 160 o más |
| Colesterol LDL: Mujeres | 100 o menos | 100–129 | 130–159 | 160 o más |

Para obtener más información sobre salud y bienestar, visite Latino Health SolutionsSM de UnitedHealthcare en www.uhclatino.com.



Fuentes:

* Para un corazón saludable, The 2007 Heart Health Campaign, www.hispanichealth.org/heart/

American Heart Association, www.americanheart.org

UnitedHealthcare no está afiliado a 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.