

FOTO CEDIDA



## Llaman a mantener colesterol bajo control para evitar los infartos y ACV

● El colesterol es una sustancia grasa esencial para el funcionamiento del organismo y que puede transformarse en un factor de alto riesgo cuando sus niveles se elevan por sobre los límites recomendados.

Paula Espinoza, académica de la Escuela de Enfermería de la U, Andrés Bello, sede Concepción, explica que el colesterol es una sustancia grasa producida principalmente por el hígado. Es necesaria para la formación de hormonas, vitaminas (como la vitamina D) y las membranas celulares. Sin embargo, cuando se encuentra en exceso en la sangre, puede depositarse en las arterias y aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares. La académica agregó que “se recomienda realizar exámenes de sangre periódicos desde los 20 años, con frecuencia anual o según indicación profesional”. Para lograr esto, recomendó: mantener una alimentación saludable: rica en frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y pescado; disminuir el consumo de frituras, carnes grasas y alimentos ultraprocesados; realizar actividad física, además de evitar el consumo de tabaco y mantener un peso corporal saludable. ☪