



American Heart Association®

Life's Essential 8™

→ para niños

# BLOQUES DE CONSTRUCCIÓN

Nuestro cuerpo produce colesterol de forma natural, pero también podemos obtenerlo de algunos de los alimentos que comemos. El colesterol es un tipo de grasa que viaja por la sangre a distintas partes del cuerpo. Nos ayuda a construir nuestras células y produce algunas hormonas importantes. Se encuentra en alimentos de origen animal.

Imagina el colesterol como pequeños ayudantes de nuestro cuerpo. Son como pequeños trabajadores que ayudan a construir y reparar nuestras células, que son como los bloques de construcción de nuestro cuerpo. Pero, tal como ocurre con los juguetes o las golosinas, demasiado colesterol puede causar problemas. Es como tener demasiados trabajadores en un mismo lugar y las cosas empiezan a acumularse y desordenarse.

Existen dos tipos de colesterol:

La HDL (lipoproteína de alta densidad) y la LDL (lipoproteína de baja densidad).

- El colesterol HDL es el colesterol "bueno", porque ayuda a eliminar de la sangre el colesterol adicional que no necesitamos.
- El colesterol LDL es como el colesterol "malo", porque en exceso puede acumularse en los vasos sanguíneos y dificultar el bombeo de sangre del corazón. Es similar a cuando algo obstruye una tubería y el agua no puede fluir adecuadamente.

Obtén más información en [heart.org/lifes8forkids](https://heart.org/lifes8forkids) (sitio web en inglés)



## CONSEJOS PARA EL ÉXITO

Podemos ayudar a mantener nuestro colesterol en niveles saludables si tomamos las siguientes medidas:



Comer alimentos saludables



Mantenerse activo



Beber agua

Si los niveles de colesterol de una persona son demasiado altos, el médico puede sugerir un medicamento especial o cambios en la alimentación para que estos niveles se mantengan dentro de los límites saludables. Los medicamentos suelen ser necesarios si se padece hipercolesterolemia familiar (HCF), que es cuando el organismo tiene dificultades para reciclar el colesterol LDL. La HCF es hereditaria, es decir, se transmite de uno o ambos progenitores.

### DETECCIÓN DEL COLESTEROL ALTO

Los niños con colesterol alto suelen estar sanos y no presentan síntomas. La única forma de saber si un niño tiene el colesterol alto es que se someta a un análisis de detección. Habla con el pediatra. El nivel de colesterol de los niños debe controlarse, al menos, una vez entre los 9 y los 11 años y, nuevamente, entre los 17 y los 21 años.