

# GRASA EN LA SANGRE



Escrito para aquellas personas que toman medicamentos anti VIH y que tienen un nivel de grasa en la sangre más alto que lo saludable.

Distribuido por cortesía de tus amigos de Visionary Health Concepts. Los propietarios y administradores de VHC son personas VIH/VHC positivas y un grupo de activistas de la comunidad.

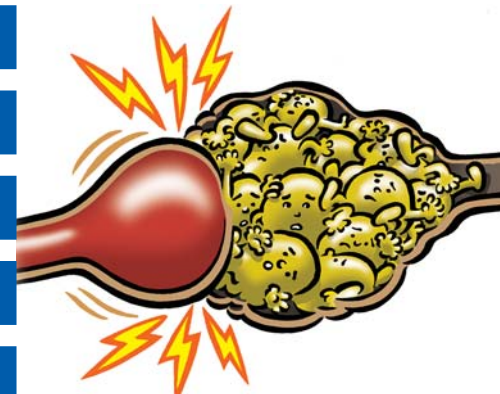


visionaryhealthconcepts



¡Increíble! La grasa puede ser saludable. La grasa almacena energía y mantiene sanas a nuestras células.

El problema es que si tenemos demasiada grasa en la sangre, ésta se acumula y puede bloquear los vasos sanguíneos.



Te preguntarás: “¿Y eso qué importa?” Esto es importante porque puede provocar un ataque al corazón o una parálisis por derrame cerebral. Un derrame cerebral ocurre cuando un pequeño vaso sanguíneo del cerebro se tapona y parte del cerebro deja de recibir oxígeno, esto puede provocar daño o muerte cerebral.

Tu doctor puede hacerte un análisis para chequar los niveles de grasa en la sangre.

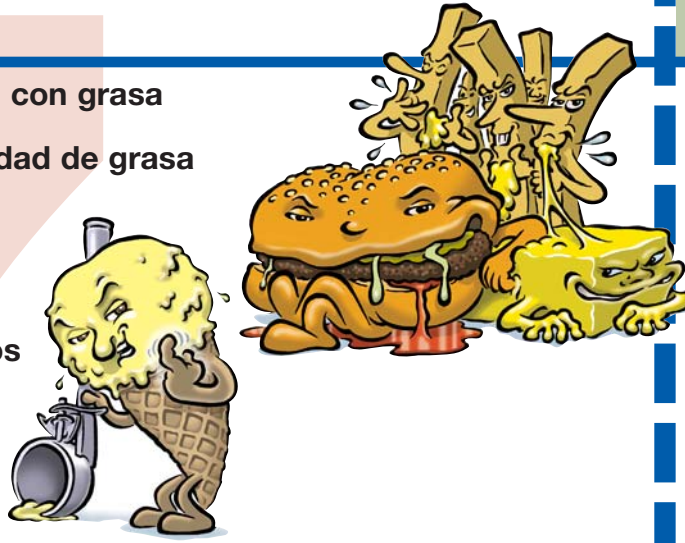


Las dos clases principales de grasa son: colesterol y triglicéridos. Cuanta más grasa haya en tu sangre, más alto es el riesgo de que sufras un ataque al corazón o un derrame cerebral.

Si tienes sobrepeso, fumas o bebes mucho alcohol, el riesgo aumenta. Pregúntale a tu doctor sobre el nivel de colesterol y averigua si debes hacer algo para bajarlo.



Comer alimentos con grasa aumenta la cantidad de grasa en la sangre. Las frituras, carnes con grasa, quesos y helados tienen mucha grasa.



Para colmo, si estás tomando medicamentos contra el VIH, la cosa se complica. Los medicamentos pueden cambiar la manera en que tu cuerpo procesa las grasas y estas pueden ir a parar a la sangre. Te preguntarán: ¿Y ahora por qué necesito preocuparme por los medicamentos anti VIH y las grasas también?”



La verdad es que los medicamentos mantienen al VIH bajo control por muchos años y es más fácil controlar las grasas en la sangre que al VIH.



## ESTO ES LO QUE

### PUEDES HACER:

Come más comidas frescas y sanas, y menos alimentos grasosos, especialmente carnes con alto nivel de grasa.



Comienza a hacer ejercicio y no abandones tu rutina. Aunque sea sal a caminar.



Mantén tu peso en un nivel saludable. Trata de dejar de fumar y de beber alcohol.

¡No pares hasta que lo consigas!

Aunque estos cambios no bajen tu nivel de colesterol, estarás más saludable que antes de comenzar. Quizás necesites un medicamento para reducir el colesterol o tal vez debas cambiar tu tratamiento anti VIH. Siempre consulta a tu médico antes de hacer cambios drásticos.

Algunos medicamentos no se pueden combinar entre sí, asegúrate de que tu médico sepa todos los medicamentos que estás tomando.

*Este programa ha sido posible gracias a un aporte de GlaxoSmithKline.*

## AHORA ORDENE GRATIS

Próximos programas educativos de VHConcepts

**Fax 800-407-2505 o regístrese en línea en [www.vhconcepts.com](http://www.vhconcepts.com)**

*Por favor escriba con claridad*

<b>Nombre</b>	<b>Cargo que ocupa en su organización</b>		
<b>Organización</b>	<b>Tipo (ej. ASO, CBO, clínica, tratamiento por drogadicción)</b>		
<b>Dirección</b>	<b>Ciudad</b>	<b>Estado</b>	
<b>Código postal</b>	<b>Teléfono</b>	<b>Extensión.</b>	<b>Fax:</b>
<b>E-mail</b>	<b>Página Web</b>		
<b>Total aproximado de clientes</b> #VIH+    #VHC+    #VIH/VHC+    Población atendida: Afroamericanos _____ %			
Hispanicos _____ % Asiaticos _____ % Blancos _____ % Gay _____ % Mujeres _____ % Transexuales _____ % Usuarios de sustancias _____ %			
Usuarios de drogas inyectables _____ % Otros (explique) _____ %			
¿Qué otros temas le interesan?			