



UN MINUTO DE SALUD CON LOS CDC

Recortar la grasa (Trimming the Fat)

Prevalencia de niveles anormales de lípidos en jóvenes — Estados Unidos, 1999-2006

February 2, 2010; posted: February 4, 2010

Este programa es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. CDC – gente - segura - saludable.

Los niveles altos de colesterol ya no solo afectan a los adultos. Un estudio reciente de los CDC encontró que 1 de cada 5 niños o jóvenes de 12 a 19 años de edad en los Estados Unidos, presentaban niveles anormales de lípidos, lo cual puede indicar problemas de colesterol. De no controlarse, el colesterol alto puede ocasionar ataques cardiacos o accidentes cerebrovasculares. Si bien el colesterol alto se puede heredar de los padres, por lo general se atribuye a una alimentación rica en grasas y a la falta de ejercicio. Los niños con sobrepeso enfrentan un riesgo especial. Inste a sus hijos a que se mantengan físicamente activos y a que su alimentación sea baja en grasas y que incluya muchas frutas y verduras. Si su hijo tiene sobrepeso, pregúntele al médico si hay que examinarle el colesterol.

Gracias por sintonizar *Un minuto de salud con los CDC*.

Para obtener la información de salud más precisa visite www.cdc.gov/español o llame a cualquier hora al 1-800-CDC-INFO, es decir, 1-800-232-4636.

Versión en español aprobada por CDC Multilingual Services – Order # 216629