Intermountain® Healthcare

Entendiendo el Colesterol

¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una sustancia suave y similar a la cera, que transporta las grasas digeridas desde su hígado hasta las partes del cuerpo que necesitan grasas para obtener energía y para sanar. También transporta las grasas a los "sitios de almacenaje de grasa" del cuerpo, como son el abdomen y las caderas. Su hígado produce la mayor parte del colesterol en su cuerpo. Sin embargo, una parte proviene de la ingesta de alimentos con alto contenido de colesterol y grasas saturadas.

El colesterol y las grasas viajan por el torrente sanguíneo en forma de paquetes llamados **lipoproteínas.** Las lipoproteínas se clasifican de acuerdo a su densidad, y distintos tipos de ellas desempeñan distintos papeles en relación con su salud.

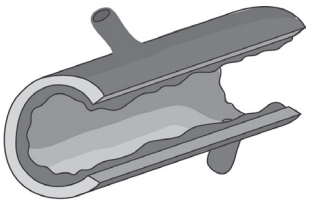
¿Cuáles son los distintos tipos de colesterol y grasas? ¿Son todos malos?

Es normal y saludable tener una determinada cantidad de grasas y colesterol en su sangre. Sin embargo, en exceso (o los niveles anormales de ciertos tipos) pueden ocasionar problemas. Por ejemplo, todos los siguientes incrementan su riesgo de sufrir un ataque cardiaco o una apoplejía:

- **Niveles elevados de colesterol LDL ("colesterol malo").** LDL significa 'lipoproteínas de baja densidad'. Éstas transportan la mayor parte del colesterol en la sangre. Si usted tiene demasiado colesterol LDL en la sangre, éste puede acumularse en las paredes de sus arterias. Esto favorece el desarrollo de aterosclerosis.
- **Niveles bajos de colesterol HDL ("colesterol bueno").** HDL significa 'lipoproteínas de alta densidad'. También puede ser peligroso tener muy poco colesterol HDL en la sangre. Esto se debe a que el colesterol HDL elimina parte del colesterol LDL que se encuentra adherido a las paredes de las arterias, lo que evita o retrasa la acumulación de la peligrosa placa. Es deseable tener niveles altos de estas HDL "buenas" para ayudar a mantener sus arterias limpias — y su corazón protegido.

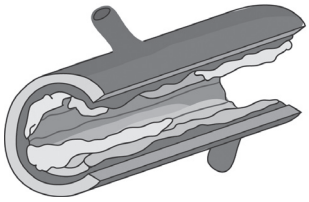
Arteria normal

Una arteria flexible normal transporta sangre al corazón de manera eficiente.



Aterosclerosis en una arteria

El colesterol, las grasas y otros materiales que reduce el calibre de la arteria y restringe el flujo de sangre. Esto lo pone en riesgo de ataque corazón o un derrame cerebral.



- **Niveles elevados de triglicéridos.** Los triglicéridos son el tipo de grasas más común que hay en su sangre. Los estudios demuestran que muchas personas que tienen una enfermedad cardiaca tienen altos niveles de triglicéridos. Parece ser que los niveles altos de triglicéridos, en combinación con un colesterol HDL bajo o un colesterol LDL alto, aceleran el desarrollo de aterosclerosis.

¿Qué significa "colesterol alto"?

Las personas utilizan el término "colesterol alto" para describir varias condiciones distintas:

- Colesterol total elevado
- Colesterol LDL elevado
- Colesterol HDL bajo
- Triglicéridos elevados

Cada una de estas condiciones es un factor de riesgo para un ataque cardíaco y accidente cerebrovascular.

Si usted tiene más de 20 años de edad, debería verificar sus niveles de colesterol al menos una vez cada cinco años.

¿Mis niveles de colesterol me pusieron en riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular?

Eso depende. En el pasado, se consideraron en riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular si usted tenía el colesterol alto. Ahora nos fijamos en una serie de factores. Estos incluyen:

Sus niveles de colesterol

Su edad y sexo

Si usted fuma

Si usted tiene diabetes o presión arterial alta

Si usted tiene algunos otros problemas de salud crónicos

Si tiene antecedentes familiares de ataque al corazón o un derrame cerebral

Usted y sus proveedor de cuidados de la salud debe considerar sus factores de riesgo personales juntos. Esto le ayudará a hacer el mejor plan para reducir su riesgo.

¿Qué puedo hacer para disminuir mi colesterol?

Si su nivel de colesterol es alto, siga estas recomendaciones:

- **Cambie sus hábitos de alimentación.** Limite el colesterol y las grasas saturadas en su alimentación diaria. Para obtener mayor información e ideas, consulte la guía de Intermountain Healthcare titulada *Nutrition for a Healthy Heart:* **intermountainhealthcare.org/prevention**
- **Haga más ejercicio.** Incrementar su actividad física también puede ayudarle a equilibrar sus niveles de colesterol y a mantener sus arterias limpias.
- **Tome sus medicinas según las indicaciones.** Si usted no logra disminuir su colesterol por medio de la dieta y el ejercicio, es posible que su médico le recete medicamentos para ayudarle. Por ejemplo, las estatinas son un medicamento para el colesterol utilizado habitualmente.

Si usted tiene más de 20 años de edad, debería verificar sus niveles de colesterol al menos una vez cada cinco años.

© 2009–2014 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud. Hay más información disponible en **intermountainhealthcare.org.** **Patient and Provider Publications 801-442-2963 FS153S - 08/14** (Spanish translation 07/09 by Lingotek, Inc.)