

Entendiendo el colesterol

¿Que es el colesterol?

El colesterol es una sustancia suave y cerosa que lleva la grasa digerida desde el hígado hasta las partes del cuerpo que necesitan grasa como fuente de energía y de curación. También lleva la grasa a los “sitios de almacenamiento de grasa” en el cuerpo, tales como el estómago y las caderas. El hígado produce la mayor parte del colesterol en el cuerpo, pero una parte proviene de comer alimentos con alto contenido de colesterol y grasas saturadas.

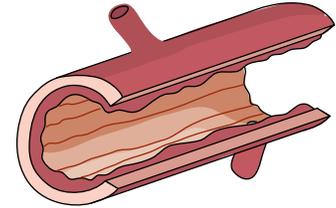
¿Qué significa “colesterol elevado”?

Las personas utilizan el término “colesterol elevado” para describir varias condiciones médicas. **Todos los siguientes factores aumentan el riesgo de un ataque al corazón o un accidente cerebrovascular:**

- **Niveles elevados de colesterol LDL (“colesterol malo”).** Los LDL son lipoproteínas de baja densidad (LDL, por sus siglas en inglés). Estas transportan la mayor cantidad de colesterol en la sangre. Cuando se tiene mucho colesterol LDL en el torrente sanguíneo, este puede ocasionar una afección llamada arterosclerosis, una peligrosa formación de placas en las paredes de sus arterias.
- **Niveles bajos de colesterol HDL (“colesterol bueno”).** Los HDL son lipoproteínas de alta densidad (HDL, por sus siglas en inglés) que retiran parte del LDL de las paredes arteriales, y así previenen o disminuyen la acumulación de placas. Por lo tanto, tener muy poco colesterol HDL en el torrente sanguíneo también puede ser riesgoso.
- **Niveles elevados de triglicéridos.** Los triglicéridos son el tipo de grasa más común presente en la sangre. Los estudios demuestran que muchas personas que tienen enfermedades del corazón tienen niveles elevados de triglicéridos. Los niveles elevados de triglicéridos, combinados con un colesterol HDL bajo, o un colesterol LDL elevado, parecen acelerar la aterosclerosis.

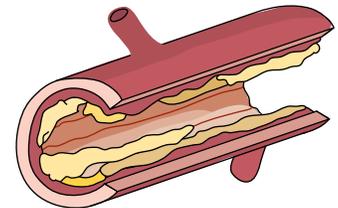
Arteria saludable

Una arteria lisa y flexible lleva la sangre eficientemente al corazón.



Arteria no sana

El colesterol, la grasa y otros materiales estrechan la arteria y limitan el flujo de sangre. Esto lo pone en riesgo de sufrir un ataque al corazón o un accidente cerebrovascular.



¿Qué puedo hacer para bajar mi colesterol?

Si usted tiene el colesterol elevado, siga los siguientes consejos:

- **Cambie sus hábitos de alimentación.** Limite el colesterol y las grasas saturadas en su dieta diaria. Pregunte a su médico por una copia de Nutrición para un corazón saludable de Intermountain Healthcare, intermountainhealthcare.org/prevention



- **Haga más ejercicio.** Aumentar la actividad física también le puede ayudar a equilibrar los niveles de colesterol y mantener las arterias limpias.

- **Tome los medicamentos como se lo hayan indicado.** Si usted no puede bajar su colesterol con solo dieta y ejercicio, puede que su médico le recete medicamentos, tales como una estatina, para ayudarle a manejar el colesterol.

