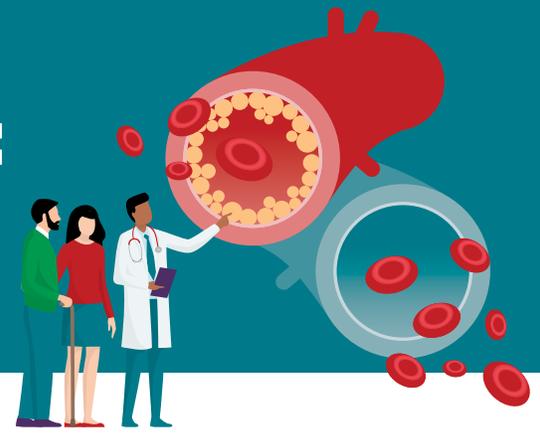


# Colesterol y su corazón: Lo que necesita saber



## Aprenda más sobre

**1** Por qué sus niveles de colesterol importan.

**2** Qué son los niveles saludables del colesterol.

**3** Qué hacer si se tiene el colesterol alto.

## ¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una sustancia cerosa, similar a la grasa, que se encuentra presente en las células. Nuestro organismo generalmente produce el colesterol necesario para mantener una buena salud. El colesterol ayuda a producir hormonas, vitamina D, y sustancias para ayudarlo a digerir alimentos.

Existen pequeños paquetes, llamados **lipoproteínas**, que transportan el colesterol por el torrente sanguíneo. Hay dos tipos de lipoproteínas que transportan el colesterol. Quizás haya escuchado hablar del colesterol "bueno" y el "malo". Las **lipoproteínas de alta densidad (HDL)** son el colesterol "bueno". Las **lipoproteínas de baja densidad (LDL)** son el colesterol "malo".



Las **HDL** ayudan a que el organismo elimine el colesterol para que no obstruya las arterias. Los niveles altos de HDL pueden disminuir el riesgo de sufrir un ataque cardíaco, un accidente cerebrovascular, y otros problemas de salud.



Las **LDL** depositan el colesterol dentro de los vasos sanguíneos que transportan sangre al corazón y a otras partes del cuerpo. Con el tiempo esto puede hacer que las arterias se estrechen o se bloqueen, lo que puede causar un ataque cardíaco, un accidente cerebrovascular, u otros problemas de salud.



Los **triglicéridos** son un tipo de grasa de la sangre que el organismo utiliza para obtener energía. Una combinación de concentraciones altas de triglicéridos y bajas de HDL puede aumentar el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

Los niveles anormales del colesterol pueden dañar la salud de su corazón. Los niveles altos de LDL o el colesterol "malo" no diagnosticadas o no tratadas pueden causar problemas graves, como un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular. Por ese motivo es importante tomar medidas para alcanzar y mantener su colesterol dentro del rango saludable.

### Los cambios cardiosaludables en su estilo de vida pueden ayudar a controlar su colesterol:

- Manténgase físicamente activo
- Elija alimentos cardiosaludables
- Intente mantener un peso saludable
- Deje de fumar o vapear
- Reduzca el estrés
- Duerma suficientes horas de sueño de buena calidad

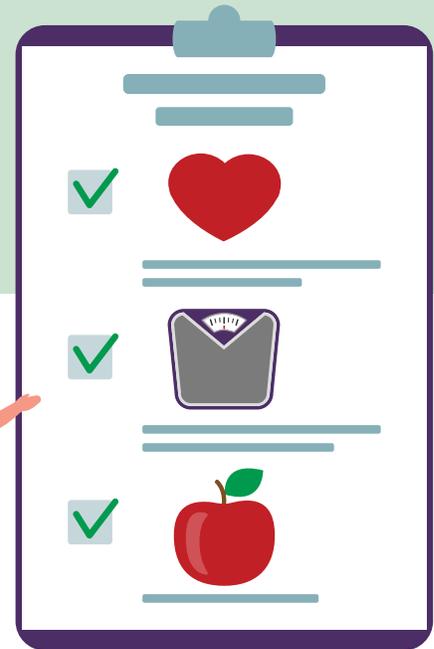


## ¿Tengo riesgo de tener colesterol alto?

Los siguientes factores aumentan las probabilidades de tener niveles de colesterol perjudiciales.

**Algunos se pueden cambiar, otros no:**

- **Su estilo de vida**, que incluye dieta, fumar, estrés, consumo de alcohol, y niveles de actividad física, afectan las concentraciones de colesterol.
- **Los antecedentes familiares de colesterol alto** pueden significar que el organismo tiene más dificultades para eliminar o degradar las LDL debido a cambios en los genes. Asegúrese de informarle a su proveedor de atención médica cualquier antecedente familiar que tenga.
- **Su raza o grupo étnico** pueden afectar el riesgo de tener niveles de colesterol perjudiciales.
  - » En general, las personas de raza blanca tienen más probabilidades que otros grupos de tener niveles altos de colesterol total.
  - » Los estadounidenses de origen asiático, incluyendo los de origen indio, filipino, japonés, y vietnamita, tienen más probabilidades de tener niveles altos de LDL o el colesterol "malo" que otros grupos.
  - » Los hispanoamericanos tienen más probabilidades de tener niveles más bajos de HDL o el colesterol "bueno" que otros.
  - » Los afroamericanos tienen más probabilidades de tener niveles altos de HDL. Sin embargo, es más probable que tengan otros factores de riesgo, como presión arterial alta, obesidad, o diabetes, que pueden superar los beneficios de los niveles más altos de HDL.



- **Su edad.** Los cambios normales relacionados con la edad en el cuerpo pueden aumentar las LDL o el colesterol "malo". Los niveles altos de LDL se diagnostican más frecuentemente entre los 40 a los 59 años. Las personas más jóvenes, incluyendo los niños y los adolescentes, pueden tener LDL altas, pero es menos común.
- **Su sexo** también es importante. Los hombres tienen mayor tendencia que las mujeres a tener niveles de colesterol perjudiciales, pero el riesgo de las mujeres aumenta después de la menopausia. Estar embarazada también puede alterar el colesterol.
- **La obesidad** puede aumentar los niveles de LDL y disminuir los niveles de HDL.
- **Ciertas condiciones médicas** pueden aumentar los niveles de LDL y disminuir los de HDL. Estas incluyen nefropatía crónica, diabetes, infección por VIH, hipotiroidismo, lupus, mieloma múltiple, síndrome de ovario poliquístico, y apnea del sueño.
- **Medicamentos** que usa para otros problemas de salud pueden aumentar los niveles de LDL o disminuir los niveles de HDL.



# ¿Cómo sé si tengo colesterol alto?

Habitualmente el colesterol alto no produce síntomas. Muchas personas no saben que lo tienen hasta que el proveedor de atención médica les realiza un análisis de sangre de rutina de control. Cuándo y con qué frecuencia debería realizarse este análisis depende de su edad, factores de riesgo, y antecedentes familiares.



## Las recomendaciones generales para las pruebas de colesterol son las siguientes.

### En personas de 19 años o menos:

- El primer análisis se debe realizar entre los 9 y 11 años
- Los niños deben repetir el análisis cada 5 años
- Algunos niños pueden tener este análisis a partir de los 2 años si tienen antecedentes familiares de colesterol alto, ataque cardíaco, o accidente cerebrovascular.

### En personas de 20 años o más:

- Adultos jóvenes- cada 5 años
- Hombres de 45 a 65 años- cada 1 a 2 años
- Mujeres de 55 a 65 años- cada 1 a 2 años
- Personas de más de 65 años: Cada año



Posiblemente necesite que controle su colesterol con mayor frecuencia si tiene una enfermedad cardíaca o diabetes, o antecedentes familiares de colesterol alto. Si tiene niveles de colesterol perjudiciales, deberá realizarse los análisis con más frecuencia. Hable con su médico para averiguar cuál es la frecuencia óptima para usted.

## Hacerse un análisis de colesterol

Puede hacerse un análisis de sangre para medir los niveles de colesterol en una clínica, en un consultorio de un proveedor de salud, o en un evento de detección como una feria de salud. Muchos centros de detección solo miden el colesterol total. Es importante analizar todos los tipos de colesterol en la sangre y no solo las cifras de colesterol total. Consulte con un proveedor de atención médica para realizarse un análisis de sangre llamado perfil lipídico completo. Posiblemente tenga que hacer ayuno durante 9 a 12 horas antes del análisis.

## Un perfil lipídico le informa los niveles de cada tipo de grasa en la sangre, incluyendo:

- Colesterol total
- Colesterol HDL o "bueno"
- Colesterol LDL o "malo"
- Triglicéridos

### Comprender las cifras de colesterol \*

Hable con su proveedor de atención médica acerca de cuáles deberían ser los valores de lípidos para usted. Sus números pueden depender de su edad, raza, presión arterial, peso, antecedentes familiares, y más. Sin embargo, aquí hay algunas pautas generales:

#### Valores de colesterol deseables en adultos

Colesterol total	Menos de 200 mg/dl*
Colesterol LDL o "malo"	Menos de 100 mg/dl
Colesterol HDL o "bueno"	Igual o superior a 60 mg/dl
Triglicéridos	Menos de 150 mg/dl

\*Las concentraciones de colesterol se miden en miligramos (mg) de colesterol por decilitro (dl) de sangre.

El colesterol LDL provoca la obstrucción de las arterias, por eso es mejor tener valores más bajos. Dado que el colesterol HDL protege contra las enfermedades cardíacas, los valores más altos son mejores. Los valores de HDL de 60 mg/dl o más ayudan a disminuir el riesgo de desarrollar una cardiopatía. Se considera baja una concentración de menos de 40 mg/dl en los hombres y de 50 mg/dl en las mujeres. Eso aumenta el riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca. Posiblemente necesite tratamiento si los valores de triglicéridos están en los niveles limítrofes altos (150-199 mg/dl) o altos (200 mg/dl o más).

## ¿Cómo se trata el colesterol alto?

El objetivo principal de tratar el colesterol alto es disminuir los niveles de colesterol "malos" o LDL. Los estudios muestran que la reducción del LDL puede retrasar, parar, o incluso revertir la acumulación de placas, que es un depósito de colesterol y otras sustancias en sus arterias. Las placas pueden estrechar las arterias. Limitar las placas puede ayudar a prevenir los ataques cardíacos, los accidentes cerebrovasculares, y la muerte por enfermedades cardíacas y de los vasos sanguíneos.



### Vive un estilo de vida saludable para el corazón.

La clave para tener unos niveles de colesterol saludables es tener un estilo de vida saludable. **Comience a hacer los siguientes cambios en su vida diaria:**

#### **Coma alimentos cardiosaludables**

Lo que come afecta en gran medida los niveles de colesterol. Adoptando un plan de alimentación cardiosaludable puede ayudar a mantener los niveles dentro de un rango adecuado. El **Programa de cambios terapéuticos en el estilo de vida (TLC)** utiliza la dieta, actividad física y manejo del peso para disminuir el colesterol. Otras formas de dieta, como la dieta Mediterránea o el plan de alimentación de **los Enfoques alimentarios para detener la hipertensión (DASH)**, también son buenas opciones para el corazón. El plan DASH se desarrolló para disminuir la presión arterial alta, pero los estudios muestran que también mejora los niveles del colesterol.

Tanto la dieta Mediterránea como el plan de alimentación DASH recomiendan comer granos integrales, frutas, y verduras en lugar de carbohidratos refinados como el azúcar. Recomiendan limitar las grasas saturadas de los cortes de carne con grasa, los productos lácteos, el aceite de coco, el aceite de almendra de palma, y el aceite de palma. También se recomienda comer pescado con alto contenido de ácidos grasos omega 3, frutos secos, y determinados aceites vegetales como el aceite de oliva. Hable con su médico sobre otros cambios nutricionales que puede hacer.



#### **Manténgase físicamente activo**

La actividad física puede ayudar a disminuir las LDL o el colesterol "malo" y los triglicéridos y a aumentar el HDL o el colesterol "bueno". Antes de comenzar un programa de ejercicios, consulte con su médico sobre el nivel de actividad física que es adecuado para usted. Generalmente, en adultos, se recomiendan 2½ horas o 150 minutos de actividad física por semana. Comience de a poco y vaya aumentando la actividad.

#### **Maneje el estrés**

Las investigaciones han mostrado que el estrés crónico puede aumentar las LDL o el colesterol "malo" y disminuir los valores del HDL o del colesterol "bueno".

#### **Deje de fumar**

Fumar disminuye el HDL, particularmente en las mujeres, y aumenta las LDL. Evite la exposición al humo de segunda mano y deje de fumar o vapear para proteger el corazón. Para obtener ayuda y apoyo para dejar de fumar en forma gratuita, visite [smokefree.gov](https://www.smokefree.gov).

#### **Duerma suficientes horas de sueño de buena calidad**

El sueño ayuda a curar y reparar el corazón y los vasos sanguíneos. La cantidad recomendada para los adultos es de 7 a 9 horas de sueño cada noche.

#### **Limite el consumo de alcohol**

Beber demasiado alcohol, más de dos bebidas por día en los hombres y una bebida por día en las mujeres, puede aumentar las concentraciones de colesterol.

## Mantenga un peso saludable

Si tiene colesterol alto y sobrepeso u obesidad, puede mejorar su salud al intentar alcanzar un peso saludable. El sobrepeso y la obesidad aumentan los triglicéridos y las LDL o el colesterol "malo" y disminuye el HDL o el colesterol "bueno".

- Las investigaciones muestran que los adultos con sobrepeso y obesidad pueden disminuir las LDL y aumentar los niveles del HDL si logran perder alrededor de un 3 % a 5 % de su peso.
- Si tiene sobrepeso u obesidad, es importante seguir las recomendaciones de su proveedor de atención médica para bajar de peso. Los profesionales de la salud recomiendan perder el 5 % a 10 % del peso inicial en un período de alrededor de 6 meses.



Un peso saludable para adultos habitualmente es cuando el índice de masa corporal (IMC) es de 18.5 a 24.9. Para calcular su IMC, use una **calculadora de IMC en línea** y compare sus valores con esta tabla:

Categoría de peso	Índice de masa corporal
Bajo peso	Por debajo de 18.5
Peso saludable	18.5 a 24.9
Sobrepeso	25 a 29.9
Obesidad	30 o más

Hable siempre con su proveedor de atención médica acerca de qué significa el IMC para usted. Es solo una de las piezas del rompecabezas para su salud general y no considera la masa muscular, la densidad ósea, ni la composición ósea. Hable con el proveedor de atención médica de su hijo para determinar si su hijo tiene un peso saludable durante su crecimiento. Un proveedor debería comparar el IMC de su hijo con las tablas de crecimiento específicas para su edad y sexo.



## Haga un seguimiento de su progreso

Registre los cambios de estilo de vida que vayas haciendo. Verá cómo los cambios pequeños pueden sumarse para dar lugar a grandes mejoras. Comparta esta información con su proveedor de atención médica.

Escriba un diario o use una aplicación para recordar:

- La cantidad de porciones de frutas y verduras que come
- El tiempo que le dedica a la actividad física moderada o vigorosa
- Su peso
- Las horas de sueño de buena calidad que duerme cada noche
- Su presión arterial y colesterol



## Medicación para el colesterol alto

Si hace cambios saludables en su estilo de vida y sus niveles de colesterol continúan altas, su proveedor de atención médica posiblemente le recete medicamentos para ayudar a disminuir las LDL o el colesterol "malo". Aun cuando utilice medicamentos para el colesterol, continúe con los cambios saludables en el estilo de vida. La combinación de los medicamentos y los cambios cardiosaludables en el estilo de vida puede ayudar a disminuir y controlar sus niveles del colesterol.



### Preguntas para hacerle a su proveedor de atención médica acerca del colesterol



- ¿Cuáles son mis valores de colesterol?  
¿Cuáles deberían ser?
- ¿Con qué frecuencia debería volver a medirlos?
- ¿Qué otros factores del estilo de vida debería considerar para mejorar mi colesterol y la salud general del corazón?
- ¿Necesito medicamentos para el colesterol?  
¿Tendra efectos secundarios?
- ¿Hay algún alimento, otros medicamentos, vitaminas, o suplementos a base de hierbas que puedan cambiar la eficacia con que funciona mi medicamento para el colesterol?

## Hacer cambios duraderos

Cambiar su estilo de vida y enfocarse en su salud puede ser difícil. ¡Pero los cambios pequeños pueden hacer una gran diferencia para sus niveles de colesterol y su salud general! El apoyo social facilita que adopte un estilo de vida cardiosaludable, así que pídale a un familiar o amigo que se una a usted en su recorrido.

Para obtener más información sobre el colesterol, consulte <https://nhlbi.nih.gov/es/salud/colesterol-en-sangre>.