



Lo que su médico quiere decir con... colesterol

Así como el aceite y el agua, el colesterol (una sustancia cerosa similar a la grasa) y la sangre no se mezclan. El colesterol es producido de manera natural por el hígado y también proviene de la alimentación, principalmente de alimentos de origen animal. Sin embargo, cuando hay demasiado colesterol en la sangre surgen problemas, y aumenta su riesgo de padecer trastornos cardíacos o accidentes cerebrovasculares. Esta información puede ayudarle a entender qué es el colesterol y las opciones disponibles para tener un corazón sano.

¿Qué son el colesterol "bueno" y el colesterol "malo"?

Como el colesterol no se puede disolver en la sangre, que está compuesta principalmente por agua, es transportado por paquetes de proteínas denominadas **lipoproteínas**.

Las **lipoproteínas de baja densidad (LDL-C)** son "malas" porque llevan el colesterol a las paredes de las arterias en donde lo depositan formando lo que se conoce como placa. Esto puede ocasionar una afección denominada **aterosclerosis** o "endurecimiento" de las paredes arteriales. *Con el tiempo, la placa se acumula provocando que el flujo sanguíneo disminuya o se detenga.*

Las **lipoproteínas de alta densidad (HDL-C)** son "buenas" porque transportan el colesterol de las paredes arteriales al hígado, y esto reduce o previene la acumulación de placa.

¿Qué son los triglicéridos?

Al igual que el colesterol, los triglicéridos (TG) son **lípidos** (grasas) que circulan por el torrente sanguíneo y también forman parte de las lipoproteínas. Los triglicéridos son el tipo más común de grasa en el cuerpo y son importantes para la salud. Sin embargo, los niveles altos de TG pueden aumentar su riesgo de padecer trastornos cardíacos.

¿Qué es un perfil de lípidos?

Es una prueba sanguínea que mide sus niveles de colesterol total (CT), HDL-C, LDL-C, y TG. Todos estos niveles se expresan en miligramos por decilitro (mg/dL) de sangre. Si cualquiera o todos sus niveles tienen un valor que se considera inseguro, usted puede correr el riesgo de sufrir trastornos cardíacos, ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares y otras enfermedades de los vasos sanguíneos.

¿Qué significan todos estos valores?

- ▶ **CT:** Un valor ideal es menor de 200 mg/dL; el límite superior se encuentra entre 200 y 239; y un valor de 240 o más se considera alto. Hable con su médico sobre la manera de reducir los niveles altos de colesterol.
- ▶ **HDL-C:** En este caso es mejor tener niveles altos. Los valores menores de 40 mg/dL (para hombres) y menores de 50 mg/dL (para mujeres) son bajos, y se consideran un factor de riesgo importante de padecer trastornos cardíacos. Los valores de 60 mg/dL o más son altos, y se consideran como un factor de *protección* contra los trastornos cardíacos.
- ▶ **LDL-C:** Los valores óptimos son menores de 100 mg/dL; de 100 a 129 son casi óptimos; el límite superior se encuentra entre 130 y 159; de 160 a 189 son altos; y los de 190 o más son muy altos.
- ▶ **TG:** Los valores normales son aquellos menores de 150 mg/dL; el límite superior se encuentra entre 151 y 199; de 200 a 499 son altos; y los de 500 o más son muy altos.

¿Cómo puedo mejorar mis niveles de lípidos?

Primero, esfuércese al máximo para cambiar su estilo de vida. Esto incluye tener una alimentación que reduzca el colesterol, perder peso, dejar de fumar y aumentar la actividad física. Las grasas saturadas (aquellas que se encuentran en la carne, aves, productos lácteos de leche entera, manteca y aceites tropicales como el de coco, semilla de palma y palma) son las peores; provocan que su cuerpo retenga el colesterol, y éste puede terminar en las paredes de sus arterias. El ejercicio aeróbico regular ofrece varios beneficios: puede reducir los TG y las LDL-C, y elevar las HDL-C.

¿Por qué es importante reducir los niveles de LDL-C?

Las investigaciones han mostrado que la reducción de las LDL-C disminuirá su riesgo de desarrollar trastornos cardíacos. Recientemente el Programa Nacional de Educación sobre el Colesterol (National Cholesterol Education Program) publicó sus nuevas líneas directrices para las pruebas de LDL-C y el tratamiento de los niveles altos de estas lipoproteínas. Sus valores ideales de LDL-C dependen del riesgo que tenga de desarrollar trastornos cardíacos.

SUPONGAMOS QUE NO ES SUFICIENTE...

Su médico puede recetarle medicinas de una o más de las siguientes clases de fármacos:

- ▶ **Estatinas** pueden bloquear la producción de colesterol por el hígado. Son particularmente eficaces para reducir las LDL-C, que es el principal objetivo del tratamiento con medicamentos reductores del colesterol.
- ▶ **Ácido nicotínico** (también conocido como niacina) ejerce su efecto en el hígado para reducir las grasas presentes en la sangre. Reducen los TG y las LDL-C y eleva las HDL-C.
- ▶ **Fibratos** reducen los TG de la sangre como adyuvante de la dieta.
- ▶ **Resinas secuestrantes de ácidos biliares** ejercen su efecto en los intestinos y ayudan a reducir las LDL-C.
- ▶ **Ácidos grasos Omega-3** ayuda a reducir niveles muy altos de TG cuando se usa como complemento alimentario.

PARA CONCLUIR...

Los trastornos cardíacos, accidentes cerebrovasculares y aterosclerosis son la causa principal de fallecimiento entre hombres y mujeres de Estados Unidos. Pida a su médico que le haga un perfil de lípidos y que evalúe su riesgo. Juntos podrán decidir cuál es el mejor tratamiento para usted. La mayoría de las personas deben mejorar su alimentación y hacer más ejercicio; algunas de ellas también necesitan medicamentos. Estos pasos para reducir enfermedades y fallecimientos también ayudan a que las personas conserven su salud.

Comité de Enfermedades Cardiovasculares Y Metabólicas™



Conocida anteriormente como la Consejería de Educación Nacional del Lípido® lipidhealth.org

PARA MÁS INFORMACIÓN:
CONSULTE A SU MÉDICO O VISITE
LA PÁGINA DE INTERNET
WWW.CCMDWEB.ORG