

## Colesterol

El colesterol es una sustancia parecida a la cera que protege los nervios, crea membranas celulares y produce ciertas hormonas. Hay dos fuentes de colesterol. El colesterol es producido por el cuerpo (en el hígado). El hígado produce todo el colesterol que el cuerpo necesita para funcionar. Sin embargo, nosotros ingerimos más colesterol en nuestros alimentos. El colesterol alimentario se encuentra en productos animales como las carnes, los huevos y los productos lácteos. Los alimentos provenientes de las plantas (frutas, vegetales, granos) no contienen colesterol alimentario y son excelentes sustitutos de los alimentos anteriores.

El colesterol juega un papel importante al determinar el riesgo de enfermedad cardíaca de una persona. Cuanto más alto esté el nivel de colesterol, mayor es el riesgo. Aun si su nivel de colesterol no está alto, usted puede en todo caso beneficiarse al tener cuidado con lo que come, llevar una dieta sana y hacerse revisar el colesterol cada pocos años.

### Lo “básico” sobre el colesterol:

El colesterol **BUENO (HDL)** – Éste protege contra la placa que se acumula en las arterias al sacar el colesterol de las células y devolverlo al hígado para que lo elimine del cuerpo. Tener niveles altos de HDL está relacionado con un riesgo menor de enfermedad cardíaca.

El colesterol **MALO (LDL)** – tener demasiado de éste en la sangre puede hacer que se acumule placa, colesterol y grasa en las paredes internas de las arterias. A este problema se le conoce como aterosclerosis y puede impedir el flujo de sangre al músculo del corazón, causando dolores en el pecho y aumentando el riesgo de ataque del corazón y derrame cerebral (“stroke”).

**Triglicéridos (TG)** – la grasa de la sangre que proviene de los almacenamientos de grasa del cuerpo o de los alimentos que comemos. Los niveles se pueden elevar por consumir demasiado azúcar, alcohol o grasa, así como por tener sobrepeso o ser diabético. Con frecuencia, las personas con niveles altos de triglicéridos también tienen niveles altos de LDL y bajos de HDL, aumentando así el riesgo de enfermedad cardíaca.

*Este sitio web brinda información breve y general sobre este tema de atención de salud. No reemplaza las instrucciones que reciba de sus proveedores de atención de salud. Consulte con su médico sobre los riesgos y beneficios de las terapias y siempre tome sus medicamentos como se los recetan. Hable con su proveedor de atención de salud si tiene otras preguntas que necesite aclarar.*

**Para obtener más información o una remisión, por favor llame al Programa de Cardiología Preventiva (Preventive Cardiology Program) del Hospital NewYork-Presbyterian al (212) 305-4866 o visite nuestro sitio web:**

<http://www.hearthealthtimes.com>.



**Colesterol Total (TC)** – éste es HDL + LDL + una fracción de TG. Éste es probablemente el número que usted conoce mejor y el número que le dan por lo general cuando visita a un médico.

**Objetivos:**

- Colesterol total < 200 mg/dL
- HDL > 50 mg/dL (en las mujeres) o > 40 mg/dL (en los hombres)
- LDL < 100 mg/dL\* (las pautas nacionales indican que para pacientes en alto riesgo, incluyendo los que tienen antecedentes de CHD o diabetes, un LDL < 70 mg/dL es un objetivo opcional según resultados de estudios recientes)
- TG < 150 mg/dL

Lista de cosas “para hacer” con respecto al colesterol:

**SÍ:** Sea más activo físicamente al participar en actividades aeróbicas aprobadas desde un punto de vista médico (caminar, correr, nadar), ejercicios de fortalecimiento (levantar pesas) o actividades en la casa (trabajar en el jardín, aspirar el polvo).

**SÍ:** Mantenga un peso sano y pierda peso si tiene sobrepeso. Se considera que tiene sobrepeso si su BMI es mayor de 24.9 y obeso si su BMI es mayor de 30.

**SÍ:** Elija alimentos con mayor contenido de almidones complejos y fibra tales como los granos integrales.

**SÍ:** Elija alimentos con bajo contenido de colesterol.

**SÍ:** Coma alimentos con bajo contenido de grasas saturadas.

**SÍ:** Coma alimentos con bajo contenido de grasa total.

Medicamentos para tratar el colesterol alto:

A algunas personas se les recomienda medicamentos para ayudarles a bajar los niveles de colesterol. Éstos se llaman medicamentos para reducir los lípidos. Las estatinas, una clase de medicamento comúnmente usada para reducir los lípidos, se les recetan por lo general a las personas con factores de riesgo cardiovasculares y un nivel de LDL mayor que el recomendado. Recuerde que estos medicamentos no actúan por sí solos para bajar el nivel de colesterol. Tome los medicamentos como se indican, pero también haga cambios positivos en su estilo de vida para bajar el nivel de colesterol, tales como adoptar una dieta sana para el corazón y hacer ejercicio con regularidad.

*Este sitio web brinda información breve y general sobre este tema de atención de salud. No reemplaza las instrucciones que reciba de sus proveedores de atención de salud. Consulte con su médico sobre los riesgos y beneficios de las terapias y siempre tome sus medicamentos como se los recetan. Hable con su proveedor de atención de salud si tiene otras preguntas que necesite aclarar.*

**Para obtener más información o una remisión, por favor llame al Programa de Cardiología Preventiva (Preventive Cardiology Program) del Hospital NewYork-Presbyterian al (212) 305-4866 o visite nuestro sitio web:**

<http://www.hearthealthtimes.com>.

