



# Manejo del colesterol: lo que usted puede hacer

## ¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una sustancia parecida a la grasa o a la cera. Es esencial para muchas de las funciones del cuerpo, como las siguientes:

- Formar las paredes de las células.
- Producir hormonas.
- Mantener el funcionamiento normal del cerebro.

El cuerpo produce el colesterol en el hígado y además lo obtiene de los alimentos que comemos. Cuando hay mucho colesterol en la sangre, pueden desarrollarse enfermedades cardíacas y otros problemas de salud.

## ¿Por qué es malo tener demasiado colesterol?

Esto es lo que podría suceder cuando los niveles de colesterol en la sangre son demasiado altos:

- El colesterol se acumula dentro de las paredes de los vasos sanguíneos.
- La sangre circula con más dificultad por los vasos hacia el corazón y el cerebro.
- Las paredes de los vasos sanguíneos se inflaman.

Los vasos sanguíneos dañados o bloqueados pueden provocar un ataque cardíaco o cerebral.

## ¿Cuáles son los principales tipos de colesterol?

**LDL (low-density lipoproteins, lipoproteínas de baja densidad).** Si sus niveles de LDL en la sangre son altos, es importante que los reduzca a un rango saludable. En niveles altos, las LDL pueden pegarse a las paredes de los vasos sanguíneos y formar placa. La placa puede estrechar y obstruir las arterias (aterosclerosis).

**HDL (high-density lipoproteins, lipoproteínas de alta densidad).** Las HDL ayudan a evitar que las LDL se acumulen en las arterias. Mientras más alto sea su nivel de HDL en la sangre, mejor.

**Triglicéridos.** Los triglicéridos son un tipo de grasa; de hecho, son la grasa más común del cuerpo. Para obtener energía rápidamente, el cuerpo usa las calorías de los alimentos. Las calorías de más se convierten en triglicéridos y se acumulan en células grasas para un uso futuro. Los niveles altos de triglicéridos en la sangre pueden causar daños al corazón y los vasos sanguíneos.

## ¿Debo hacerme un análisis de sangre para revisar mi colesterol?

Hágase revisar los niveles de colesterol al menos cada 5 años. Si tiene factores que aumenten su riesgo de enfermedad cardiovascular, es importante revisarlos con regularidad y que los resultados de las pruebas de colesterol se mantengan dentro de unos valores específicos. El médico le dirá cuáles son sus valores ideales.

Si no tiene un riesgo alto, las pruebas de colesterol pueden formar parte de la evaluación del riesgo de enfermedad cardiovascular que le haga el médico cada 10 años. En esta evaluación, se usan distintas variables para estimar el riesgo que corre una persona de tener un ataque cardíaco o cerebral en los próximos 10 años. Las variables incluyen estado de diabetes, edad, grupo étnico, presión arterial, colesterol y si es o fue fumador. Hable con su médico para ver cuál es su riesgo de una enfermedad cardiovascular en los próximos 10 años. Su manejo del colesterol se basará en su riesgo general.

## ¿Qué puedo hacer para reducir el riesgo de tener una enfermedad cardíaca?

Si toma medicamentos de estatinas, asegúrese de tomarlos según las indicaciones. Las estatinas ayudan a mantener el colesterol y los triglicéridos en niveles saludables. También ayudan al cuerpo a procesar las grasas más eficazmente. Si sus niveles de colesterol en las pruebas mejoran después de que empiece a tomar estatinas, ¡felicidades! Quiere decir que el medicamento le está funcionando.

Además, puede elegir un estilo de vida que sea saludable para el corazón. Comuníquese con el Departamento de Educación para la Salud local para informarse sobre las opciones de participar en una clase, conectarse con un asesor de bienestar o acudir a una cita de salud del corazón con un educador en salud.

Puede obtener ayuda para lograr lo siguiente:

- Dejar de fumar (si tiene el hábito).
- Limitar el consumo de alcohol.

- Comenzar a hacer actividad física o aumentarla. Procure hacer, al menos, 30 minutos la mayoría de los días.
- Comer más frutas y vegetales frescos y otros alimentos saludables para el corazón. Consulte al médico acerca de una alimentación basada en vegetales, la dieta DASH (sigla en inglés de los enfoques alimentarios para detener la hipertensión) y otros planes de alimentación especial.
- Manejar el estrés. Aprender a reducir el estrés puede ayudarle a hacer otros cambios para lograr un estilo de vida más saludable. Pruebe a hacer una actividad que reduzca el estrés y que piense que puede disfrutar, como caminar, bailar, practicar taichí, yoga o meditación. Vea qué le funciona mejor.

Si tiene diabetes o presión arterial alta (hipertensión) hable con su médico u otro profesional médico para manejar estas afecciones. Aprenda a monitorear el azúcar en la sangre y/o la presión arterial en casa.

El propósito de esta información no es diagnosticar problemas de salud ni sustituir los consejos ni la atención que recibe de su médico o de otro profesional del cuidado de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes o si tiene más preguntas, hable con su médico. Si tiene alguna pregunta o necesita más información sobre sus medicamentos, hable con su farmacéutico. Kaiser Permanente no promueve ninguno de los medicamentos o productos mencionados. Las marcas comerciales que se mencionan se incluyen solamente para facilitar su identificación. Algunas fotos pueden incluir modelos, en lugar de pacientes reales.