



# manejo del colesterol



# ¿Qué es el colesterol?

El colesterol es un tipo de grasa que produce el cuerpo. También se obtiene de los alimentos que comemos. El cuerpo usa el colesterol para muchas cosas, como para producir nuevas células. Tener mucho colesterol puede obstruir los vasos sanguíneos y causar problemas de salud, como infarto de miocardio o accidente cerebrovascular.

El manejo del colesterol es fundamental para gozar de buena salud. En especial, es importante si tiene problemas cardíacos, como arteriopatía coronaria [Coronary Artery Disease, CAD]. Puede disminuir el riesgo de infarto de miocardio y accidente cerebrovascular si disminuye el colesterol.

## ¿Qué afecta sus niveles de colesterol?

Existen varias cosas que pueden afectar los niveles de colesterol. Se llaman factores de riesgo. Algunos se pueden controlar y otros no.

### **Factores que no se pueden controlar**

**Edad:** a medida que se envejece, los niveles de colesterol tienden a subir.

**Antecedentes familiares:** los genes cumplen una función importante en cuanto a la cantidad de colesterol que produce el cuerpo. El colesterol alto puede ser hereditario.

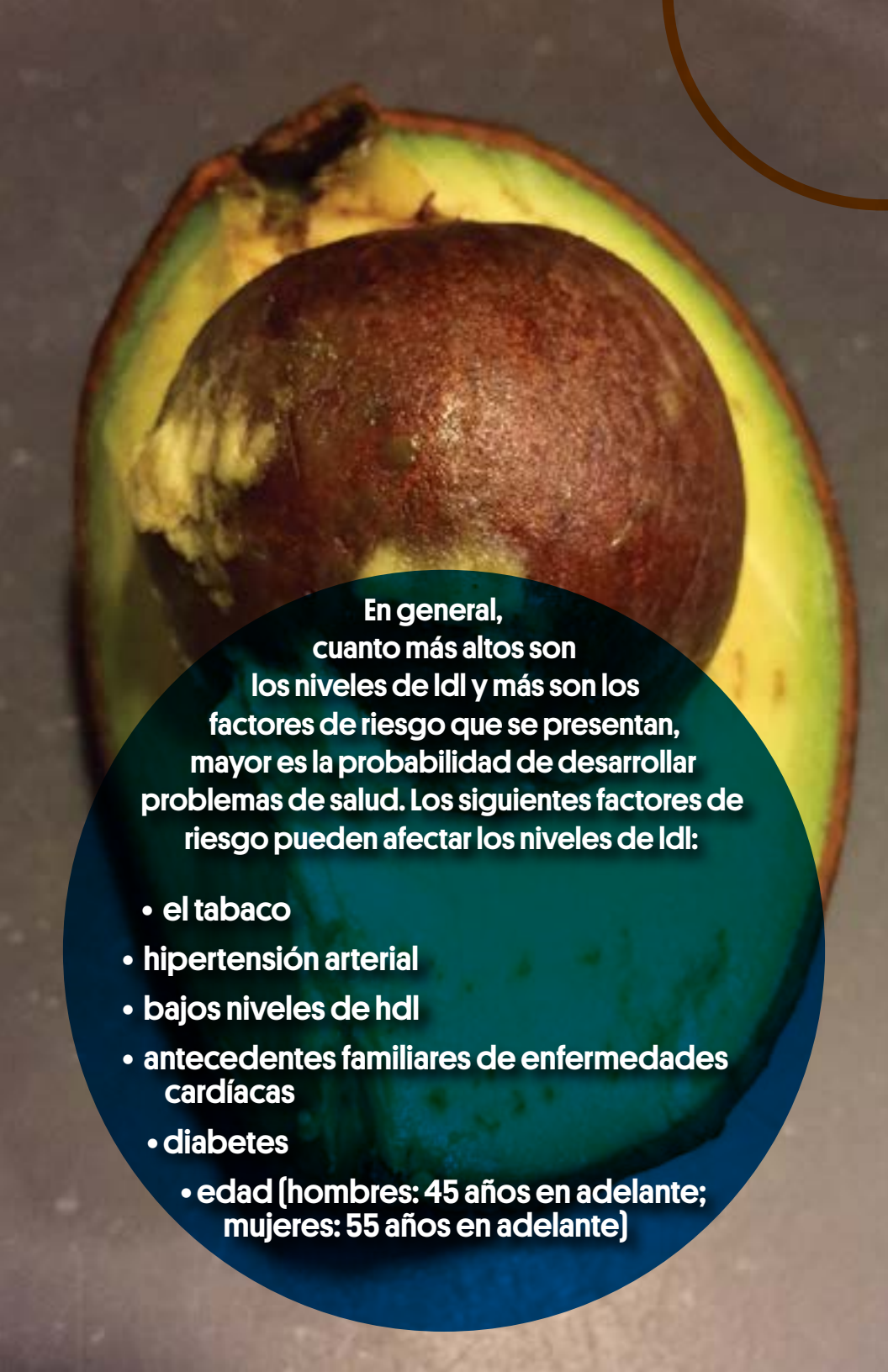
### **Factores que se pueden controlar**

**Peso:** el sobrepeso puede aumentar el nivel de lipoproteínas de baja densidad [low-density lipoproteins, ldl] [malas]. Perder peso puede aumentar el nivel de lipoproteínas de alta densidad [high-density lipoproteins, hdl] [buenas].

**Su actividad:** mantenerse activo puede ayudar a disminuir el nivel de ldl y a aumentar el nivel de hdl. Además, puede ayudar a perder peso. La falta de ejercicio puede provocar aumento de peso.

**Lo que come:** los alimentos tienen impacto en el colesterol.





**En general,  
cuanto más altos son  
los niveles de ldl y más son los  
factores de riesgo que se presentan,  
mayor es la probabilidad de desarrollar  
problemas de salud. Los siguientes factores de  
riesgo pueden afectar los niveles de ldl:**

- **el tabaco**
- **hipertensión arterial**
- **bajos niveles de hdl**
- **antecedentes familiares de enfermedades cardíacas**
- **diabetes**
- **edad (hombres: 45 años en adelante;  
mujeres: 55 años en adelante)**

# ¿Cómo puede saber su nivel de colesterol?

## Análisis de colesterol

Para el manejo del colesterol, es importante saber qué nivel de colesterol tiene. Por lo tanto, es necesario que controle los niveles de colesterol con un simple análisis de sangre. Estos análisis ayudan a usted y a su médico a elegir un tratamiento o a ver cuán cerca está de los niveles ideales de colesterol.

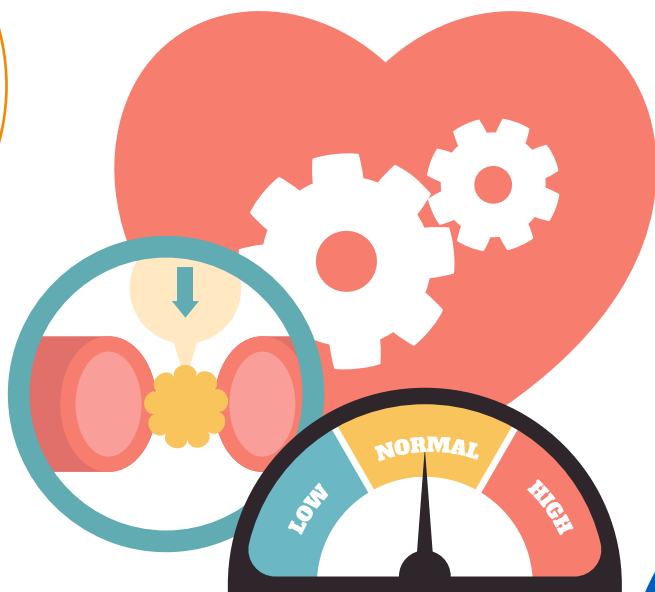
Si está tomando medicamentos contra el colesterol, los análisis pueden ayudar a su médico a saber si la dosis o el tipo de medicamento, se deben modificar. Consulte con su médico con qué frecuencia es necesario que se controlen los niveles de colesterol.

Los análisis de colesterol incluyen diferentes tipos de colesterol, pero los principales son los niveles de ldl y hdl.

Con frecuencia, el colesterol ldl se denomina colesterol “malo”. El colesterol hdl se denomina “bueno o saludable”. Por lo tanto, es necesario mantener el saludable alto y el malo bajo.

Hable con su médico acerca de sus niveles de colesterol.

A continuación, se indican los niveles ideales para el manejo del colesterol si tiene CAD.



## ¿Cómo tratar y ayudar a mejorar sus niveles de colesterol?

Los cambios en el estilo de vida pueden ayudar a tratar el colesterol alto. Debería hacer lo siguiente:

- Consumir una dieta saludable para el corazón
- Mantenerse activo
- Perder peso, si es necesario

Si se le diagnosticó colesterol alto o una enfermedad cardíaca, una dieta adecuada para el corazón puede ayudar a manejar estas afecciones y disminuir el riesgo de infarto de miocardio. Su objetivo es combinar una variedad de alimentos saludables preparados en forma saludable y comer más de estos alimentos.



## MANTÉNGASE ACTIVO

Trate de hacer 30 minutos de actividades 5 veces por semana.

- Mantenga un peso saludable. Si tiene sobrepeso, intente perder peso gradualmente.
- El ejercicio aeróbico, como caminar, nadar o andar en bicicleta ayuda a perder peso y a aumentar el colesterol “hdl” saludable, lo que es bueno para la salud del corazón.



## CÓMO TOMAR SUS MEDICAMENTOS

- Tome todos los medicamentos exactamente de la manera que le indique su médico. No interrumpa ni cambie un medicamento sin hablar con su médico.
- Hable con su médico acerca de todos los medicamentos que toma, incluso vitaminas y suplementos a base de hierbas.
- Es posible que deba realizarse análisis de sangre en forma regular para controlar el funcionamiento del hígado.
- No beba jugo de toronja ni coma toronjas junto con sus medicamentos. La fruta contiene un químico que puede provocar que el medicamento se quede en la sangre. Esto puede hacer que el medicamento sea peligroso.



## COMER MÁS

**Grasas saludables:** frutos secos crudos, aceite de oliva, aceite de pescado, semillas de lino o aguacates.

**Fibra:** cereales, panificados y pastas que contengan cereales integrales o legumbres.

**Omega 3 y proteína:** pescado y mariscos, aves.

**Calcio y proteína:** huevos, leche desnatada o entera, quesos o yogur sin azúcar.



## COMER MENOS

Grasas trans de alimentos parcialmente hidrogenados o fritos en abundante aceite; grasas saturadas de alimentos fritos, comida rápida y aperitivos.

Alimentos envasados, en especial, aquellos con alto contenido de sodio y azúcar.

Panificados fabricados con harinas blancas o de huevo, cereales azucarados, pastas o arroces refinados.

Carne procesada, como tocino, salchichas, salami, y pollo frito.

Yogur con azúcar agregada, queso procesado.





## CONTROLE SU PESO

Pierda peso, si es necesario. Esto ayudará a disminuir los niveles de colesterol "ldl" malo. Es más importante perder peso si tiene lo siguiente:

- Colesterol hdl [bueno] bajo.
- Colesterol ldl [malo] alto.
- Si su cintura mide más de 40 pulgadas [hombres] y más de 35 pulgadas [mujeres] tiene mayor riesgo de presentar enfermedades cardíacas.



Es posible que su médico le indique que debe perder peso. Su plan de alimentación debe ayudarlo a perder peso lentamente. Solicite a su médico que lo remita a un dietista o nutricionista, quien le brindará información sobre qué alimentos debe comer y qué cantidad necesita.

Un dietista o nutricionista es un profesional que puede brindarle un plan de alimentación que cumpla con sus necesidades y objetivos individuales.

Es posible que, a pesar de que realice modificaciones en el estilo de vida, deba tomar medicamentos para ayudar a alcanzar sus niveles de colesterol ideales.

Existen diferentes tipos de medicamentos disponibles para ayudarlo a alcanzar sus niveles de colesterol ideales. Su médico decidirá cuál es el adecuado para usted.

## NIVELES IDEALES DE COLESTEROL PARA PERSONAS CON CAD

Tipo de colesterol	ideal
LDL (colesterol malo)	menos de 100 o menos de 70, si lo indica su médico
HDL (colesterol bueno)	40 o más

## Para más información

Estos recursos pueden ayudarle a obtener más información sobre el Colesterol elevado:

### ***Instituto Nacional del Corazón, el Pulmón y la Sangre***

National Heart, Lung and Blood Institute

NHLBI Health Information Center

P.O. Box 30105

Bethesda, MD 20824-0105

Teléfono: [301] 592-8573 | TTY: [240] 629-3255

[www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov)

### ***Asociación Americana del Corazón***

American Heart Association 7272 Greenville Avenue

Dallas, TX 75231

Teléfono: 1 [800] AHA-USA-1 or 1 [800] 242-8721

[www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)

## Recursos

2009 Healthwise, Incorporated.ad1243; zp3900; ad1246.

Esta información no reemplaza la evaluación realizada por un médico.

Healthwise no se responsabiliza ni garantiza el uso de esta información.

National Lipid Association

<https://www.lipid.org/sites/default/files/PIIS1933287415000598.pdf>



El contenido de este folleto sólo tiene propósitos informativos.

No pretende reemplazar la evaluación de su médico.

Si tiene preguntas o inquietudes, llame a su médico.