

Colesterol elevado (trastornos de lípidos)



¿Qué son los lípidos o el colesterol?

Los lípidos, también llamados colesterol, son grasas presentes en la sangre. Si los niveles de colesterol son muy altos, se acumula y obstruye los vasos sanguíneos. Esto puede causar ataque al corazón, derrame cerebral y otras enfermedades de los vasos sanguíneos. Hay varios tipos de colesterol:

- Colesterol LDL (colesterol malo). Niveles en sangre muy altos pueden causar ataque cardíaco, derrame cerebral y otras enfermedades. Algunos aceites, carnes grasas, mantequilla, comidas rápidas y que contienen mucha grasa aumentan el colesterol LDL.
- Colesterol HDL (colesterol bueno). Niveles altos ayudan a prevenir ataques cardíacos. La avena, nueces, frutas y vegetales aumentan el HDL.
- Colesterol total es la suma de todos los colesterolos.
- Triglicéridos: otra grasa de la sangre. Niveles de triglicéridos altos generalmente se acompañan de colesterol alto.



¿Cuáles son las señales de advertencia de colesterol elevado?

El colesterol alto no da síntomas. Sólo se diagnostica midiendo su colesterol en sangre. La mayoría de las personas pueden medirlo cada 5 años. Se recomienda hacerlo con más frecuencia si usted :

- Tiene antecedentes familiares de colesterol elevado o de enfermedad cardíaca
- Tiene una dieta inadecuada
- Es hipertenso (tiene la presión arterial alta)
- Es fumador
- No hace ejercicio a menudo



¿Cómo se diagnostica el colesterol elevado?

El colesterol elevado se diagnostica mediante un análisis de sangre. Los resultados del análisis indican los niveles de colesterol total, colesterol LDL, colesterol HDL y triglicéridos en la sangre. Es importante no comer ni beber nada que no sea agua en las horas antes del análisis de sangre. Pregunte a su médico cómo prepararse para el análisis de sangre.



¿Cuál es el tratamiento para el colesterol elevado?

Sus niveles de colesterol mejoran con dieta saludable, ejercicios, dejando de fumar y bajando su consumo de alcohol. Para comer saludable:

- Use menos azúcar
- Coma cereales integrales
- Coma carnes bajas en grasa
- Disminuya el consumo de alimentos fritos, galletas y pasteles
- Coma más frutas y vegetales
- Elija grasas más saludables (aceite de oliva, maní y canola)

Si los cambios en su estilo de vida no mejoran su colesterol, además le recetarán medicamentos. Hay diferentes medicamentos para tratar el colesterol elevado. Consulte con su médico cuál es el mejor para usted.

Colesterol elevado (trastornos de lípidos)



Pregúntele a su médico

- ¿Con qué frecuencia debo chequear mis niveles de colesterol?
- ¿Qué alimentos debo comer? ¿Qué alimentos debo evitar?
- ¿Cómo puedo saber qué alimentos contienen colesterol "bueno"?
- ¿Puedo seguir comiendo algunas de mis comidas favoritas?
- ¿Qué posibles efectos secundarios tiene el medicamento que debo tomar para reducir el colesterol?
- ¿Hay algún otro medicamento que tenga menos efectos secundarios?
- ¿Qué tiene que ver el hábito de fumar con el colesterol?



Resumen

- Los lípidos y el colesterol son grasas presentes en la sangre. Si los niveles de colesterol son muy altos, se acumula y obstruye los vasos sanguíneos. Esto puede causar ataque al corazón, derrame cerebral y otras enfermedades.
- La mayoría de las personas no presentan ningún síntoma cuando tienen niveles de colesterol elevados.
- Sólo mediante un análisis de sangre podemos saber si sus niveles de colesterol están elevados. Es importante no comer ni beber nada que no sea agua las horas antes del análisis de sangre.
- Los cambios de vida como seguir una dieta saludable, hacer ejercicio y no fumar pueden ayudar a reducir los niveles de colesterol. Además de adoptar cambios en su estilo de vida, algunas personas pueden necesitar además tomar medicamentos para bajar el colesterol.

Más información

- **American College of Physicians (ACP):** www.acponline.org/cgi-bin/cpph.cgi?Heart_Spanish.pdf & www.acponline.org/cgi-bin/cpph.cgi?Weight_Loss_Spanish.pdf
- **Medline Plus:** www.nlm.nih.gov/medlineplus/cholesterol.html

Notes:
