

# Colesterol

## ¿QUÉ ES EL COLESTEROL?

El colesterol es una sustancia que hay en la sangre. Todo el mundo tiene algo y es necesario para la vida. El problema es que, en algunas ocasiones, se puede tener exceso de colesterol. Comparado con la gente que tiene niveles normales, los pacientes con colesterol elevado tienen más riesgo de infartos, problemas vasculares cerebrales y otros problemas de salud (enfermedades cardiovasculares). Cuando más alto el nivel de colesterol, más probabilidad de tener estos problemas.

## ¿EXISTEN DISTINTOS TIPOS DE COLESTEROL?

Existen varios tipos que se pueden comprobar en análisis de sangre:

- Colesterol total
- Colesterol LDL. También llamado "colesterol malo". Tener niveles altos de LDL ELEVA el riesgo de tener problemas cardiovasculares.
- Colesterol HDL. También llamado "colesterol bueno". Tener niveles altos de HDL REDUCE el riesgo de tener problemas cardiovasculares.
- Triglicéridos. No es colesterol. Es un tipo de lípido o grasa, pero se suele medir con el colesterol. Tener triglicéridos elevados también aumenta la probabilidad de enfermedades cardiovasculares.

## ¿CUÁLES SON LOS NIVELES ÓPTIMOS DE COLESTEROL?

Dependen de cada tipo de paciente, ya que distintos pacientes necesitan satisfacer distintos objetivos. En general, para los sujetos que no tienen todavía enfermedades cardíacas, suele ser:

- Colesterol total por debajo de 200 mg/dl.
- Colesterol LDL por debajo de 130 o menos si se ha tenido enfermedades cardíacas o circulatorias cerebrales.
- Colesterol HDL por encima de 60 mg/dl
- Triglicéridos por debajo de 150 mg/dl

## ¿QUÉ DEBO HACER SI MI MÉDICO ME INFORMA QUE TENGO COLESTEROL ALTO?

Pregunte a su médico cual es su riesgo global de padecer una enfermedad cardiovascular, ya que tener sólo colesterol elevado, por sí mismo, no es siempre una razón para estar preocupado. Tener colesterol elevado es una de los muchos factores que aumentan el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca o cerebral circulatoria. Otros factores pueden ser:

- Fumar.
- Tener tensión arterial elevada.

## DR. GUZMÁN RUIZ. MEDICINA INTERNA

- Tener un pariente cercano que haya tenido una enfermedad cardíaca siendo joven (menos de 55 años para hombres y 65 para mujeres)
- Ser varón (las mujeres tienen riesgo también, pero menos)
- Edad mayor.

Si usted tiene un riesgo elevado para tener infartos o enfermedades circulatorias cerebrales, tener colesterol es un problema. De otra manera, si no tiene riesgo elevado, tener colesterol tiene un significado menos grave.

### ¿DEBO TOMAR MEDICAMENTOS PARA BAJAR EL COLESTEROL?

No todo el mundo que tiene colesterol elevado necesita tomar medicamentos. Su médico decidirá en función de sus otros factores de riesgo y aspectos de su historial médico.

Probablemente deba tomar medicamentos si:

- Ya ha tenido un infarto o un accidente cerebrovascular.
- Tiene algún tipo de enfermedad cardíaca.
- Tiene [diabetes](#).
- Tiene una enfermedad llamada arteriopatía periférica, que hace que caminar sea doloroso para las pantorrillas y ocurre por obstrucción de las arterias de las piernas por grasa.
- Tiene un aneurisma de aorta abdominal, que es un ensanchamiento de una arteria en el abdomen.

La mayoría de la gente con alguna de las condiciones anotadas arriba debería tomar un medicamento contra el colesterol INDEPENDIEMENTE del nivel de colesterol que tengan.

### ¿CÓMO PUEDO REDUCIR EL COLESTEROL SIN MEDICAMENTOS?

Puede hacerlo de varias maneras:

- Evitando carnes rojas, mantequilla, fritos, queso y otros alimentos que tienen muchas grasas saturadas.
- Perdiendo peso (si tiene sobrepeso u obesidad).
- Teniendo una vida más activa y practicando ejercicio.

Incluso a pesar de que estas medidas disminuyen poco los niveles de colesterol, pueden mejorar su salud de varias maneras.