



¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una sustancia adiposa que forma parte de las membranas celulares. Su cuerpo produce la mayor parte del colesterol en el hígado. Por este motivo, los niveles de colesterol están determinados en gran medida por la genética, y el colesterol alto puede ser una característica hereditaria. Una dieta con alimentos ricos en colesterol, grasas saturadas, grasas trans y grasa total también puede afectar sus niveles de colesterol. La mayor parte del colesterol presente en su dieta proviene de productos animales, tales como carnes, grasas lácteas y yema de huevo.

Los niveles de colesterol altos contribuyen a la formación de placa en los vasos sanguíneos; este proceso se denomina *aterosclerosis*. La placa de colesterol dentro de las paredes de los vasos sanguíneos hace que estos se estrechen (enfermedad arterial coronaria), y aumenta su riesgo de ataque cardíaco y derrame cerebral. Es importante que controle sus niveles de colesterol (perfil o panel lipídico) en forma rutinaria.

¿Cómo se controla el colesterol?

Se realiza un análisis de sangre para medir el nivel de colesterol en la sangre. Para realizarlo, puede ser necesario o no estar en ayunas. Si se realiza el análisis sin estar en ayunas, los resultados serán precisos con respecto al colesterol total y lipoproteínas de alta densidad (high-density lipoproteins, HDL), pero no con respecto a los niveles de lipoproteínas de baja densidad (low-density lipoproteins, LDL) o triglicéridos.

El perfil lipídico realizado en ayunas mide o calcula varios de los parámetros lipídicos en la sangre. Es importante realizar un lipidograma completo y no simplemente determinar un nivel de colesterol total dado que cada uno de los distintos parámetros lipídicos es importante desde el punto de vista clínico. El perfil lipídico le proporciona una gran cantidad de información a su médico sobre su riesgo de enfermedad cardíaca y señala las mejores estrategias de tratamiento para usted.

¿Cuáles son los componentes del perfil lipídico?

El **colesterol total** es el nivel total de colesterol en la sangre. Un nivel superior a los 200 mg/dL se considera alto.

El **colesterol LDL**, o lipoproteínas de baja densidad, también se denomina colesterol “malo” debido a la relación comprobada entre los niveles altos de LDL y la enfermedad cardíaca. La meta principal de cualquier programa de tratamiento para el colesterol es reducir el colesterol LDL. La cantidad de LDL que debe reducirse depende de sus otros factores de riesgo de enfermedad cardíaca. Por ejemplo, un nivel de LDL de 130 mg/dL es aceptable en una persona sana que no tiene factores de riesgo de enfermedad cardíaca. Sin embargo, si usted ya tiene una enfermedad cardíaca u otros factores de riesgo significativos como diabetes o enfermedad renal crónica, debe reducirse su nivel de LDL en la mayor medida posible. Los pacientes pertenecientes a este grupo de alto riesgo deben tener un nivel de LDL igual o inferior a 70 mg/dL.

El **colesterol HDL**, o lipoproteínas de alta densidad, también se denomina colesterol “bueno”. Se ha demostrado que niveles más altos de colesterol HDL reducen el riesgo de enfermedad cardíaca. El HDL ayuda a eliminar parte del colesterol del torrente sanguíneo y lo lleva de regreso hacia el hígado. Los niveles objetivo de HDL son superiores a 40 mg/dL en el caso de los hombres y superiores a 50 mg/dL en el caso de las mujeres. En el caso de pacientes con enfermedad cardíaca, el nivel de colesterol HDL debe ser el más alto posible.

Los **triglicéridos** son partículas de grasa cuyos niveles aumentan en circunstancias tales como diabetes no controlada y obesidad. Cuando se bebe demasiada cantidad de alcohol y se toman determinados medicamentos, pueden aumentar los niveles de triglicéridos. Los niveles altos de triglicéridos (superiores a 150 mg/dL) significan un mayor riesgo de enfermedad cardíaca.

La **relación colesterol total/HDL** es un marcador importante de su riesgo de enfermedad cardíaca. En el mejor de los casos, este valor debería ser 3 o menos.

Use la tabla que figura a continuación para comparar sus niveles de LDL y HDL:

Niveles de colesterol LDL (mg/dL)		Niveles de colesterol HDL (mg/dL)	
70 o menos	riesgo muy bajo	60 o más	riesgo bajo
100 o menos	riesgo bajo	41 a 59	riesgo moderado
101 a 129	riesgo moderado	40 o menos	riesgo alto
130 o más	riesgo alto		

Existen varios cuadros comunes de alteración del colesterol o *dislipidemia*. A menudo, los pacientes presentan un nivel alto de LDL, mientras que los otros parámetros lipídicos se encuentran en niveles normales. Otro cuadro común se asocia con el “**síndrome metabólico**”. Este síndrome incluye una combinación de características, como peso corporal excesivo, presión arterial alta, diabetes y dislipidemia mixta. Los pacientes con síndrome metabólico pueden tener un nivel de LDL normal, pero un nivel alto de triglicéridos y nivel bajo de HDL. El síndrome metabólico es un marcador importante del riesgo de enfermedad cardíaca.

¿Cómo puedo mejorar mi perfil de colesterol?

Cambios en la dieta

- **Elija alimentos con bajo contenido de grasas totales:** mantenga su ingesta de grasas en un 30% o menos de sus calorías totales.
- **Elija alimentos con bajo contenido de grasas saturadas y de colesterol:** se prefieren grasas monoinsaturadas y grasas omega-3, como aceites de pescado, de soya, de oliva y de canola. Restrinja la cantidad de carne roja en su dieta.
- **Elija productos lácteos con bajo contenido de grasas:** leche con 1% de grasas; o leche, queso cottage o yogur sin grasas.
- **Elija alimentos con alto contenido de carbohidratos complejos y fibras:** panes y cereales integrales, frutas frescas, verduras de hojas, frijoles y lentejas.
- **Elija más proteínas de origen vegetal, en lugar de proteínas de origen animal:** las lentejas, la soya y el tofu, y los frijoles son buenas alternativas, 2-3 veces por semana o más.

Otros cambios en el estilo de vida

- **Mantenga el peso adecuado para usted:** pregúntele a su proveedor de cuidados de la salud sobre su índice de masa corporal (Body Mass Index, BMI). El BMI mide la relación entre su estatura y su peso.
- **Ejercicio regular:** haga ejercicio aeróbico, como caminatas rápidas, durante al menos 20-40 minutos, 3-4 veces por semana.

Medicamentos para el colesterol

Los medicamentos se utilizan en el caso de pacientes que no hayan mejorado sus niveles de colesterol con cambios en la dieta y el estilo de vida. También se utilizan en el caso de pacientes con enfermedad cardíaca o con alto riesgo de padecerla. Su proveedor de cuidados de la salud puede determinar si usted necesita medicamentos con receta.

Los fármacos denominados “**estatinas**” son el pilar del tratamiento para el colesterol en la mayoría de los pacientes. Estos medicamentos bloquean una enzima en el hígado que produce el colesterol LDL. Actúan para reducir el nivel de colesterol total y LDL, y tienen un efecto relativamente menor en otras partes del perfil lipídico. Se ha demostrado que las estatinas reducen el riesgo de muerte por enfermedad cardíaca y se consideran esenciales en los pacientes que ya han tenido enfermedad cardíaca o que tienen un riesgo muy alto. Estos medicamentos suelen recetarse dado que son seguros, efectivos y bien tolerados en la mayoría de los pacientes.

Existen otros medicamentos para reducir el colesterol LDL y pueden indicarse para determinados pacientes. También existen medicamentos específicamente diseñados para reducir los niveles de triglicéridos o para aumentar el nivel de colesterol HDL, y se recetan, generalmente, junto con estatinas para estas indicaciones.

Es posible que los tratamientos “alternativos” para reducir el nivel de colesterol LDL, como el extracto de levadura de arroz rojo, contengan los mismos principios activos presentes en las estatinas. Infórmele a su proveedor de cuidados de la salud si está tomando algún medicamento alternativo, o suplementos o medicamentos a base de hierbas.

Más formas de aprender

Diríjase a www.cpmc.org/learning/spanish.html para obtener más información sobre su salud.

Autora: Fiona Dulbecco, M.D.

Producido por Center for Patient and Community Education, en asociación con el personal y los médicos de California Pacific Medical Center. Última actualización: 1/08

© 2002 - 2008 California Pacific Medical Center

Financiado por: una generosa donación de la fundación Mr. and Mrs. Arthur A. Ciocca Foundation.

Nota: esta información no tiene por objeto reemplazar ninguna información ni asesoramiento médico personal que usted obtiene directamente de su(s) médico(s). Si tiene alguna pregunta acerca de esta información, como los riesgos o beneficios del tratamiento mencionado, consulte a su(s) médico(s).