



Alto Colesterol

¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una sustancia que se encuentra en la sangre. Todo el mundo tiene algo y es necesario para gozar de buena salud. El problema es que a veces la gente tiene demasiado colesterol. En comparación con las personas con colesterol normal, las personas con colesterol alto tienen un mayor riesgo de sufrir un ataque cardíaco, un derrame cerebral y otros problemas de salud. Cuanto mayor sea su colesterol, mayor será el riesgo de sufrir estos problemas.

¿Existen diferentes tipos de colesterol?

Sí, existen diferentes tipos de colesterol. Si le hicieran una prueba de colesterol, es posible que escuche a su médico hablar sobre:

- **Colesterol Total:** mide la cantidad total de colesterol en la sangre
- **Colesterol LDL:** a menudo denominado colesterol "malo".
- **Colesterol HDL:** a menudo denominado el colesterol "bueno"
- **Colesterol no HDL:** colesterol total menos tu colesterol HDL
- **Triglicéridos:** los triglicéridos no son colesterol, son otro tipo de grasa. (Tener alta los triglicéridos también parecen aumentar el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.

¿Cuáles deberían ser mis números?

Discuta cuáles deben ser sus números con su médico. Diferentes personas necesitan diferentes objetivos. En general, la gente quienes aún no padecen una enfermedad cardíaca, deben aspirar a:

- Colesterol total: inferior a 200
- Colesterol LDL: por debajo de 100, o mucho más bajo si está en riesgo de ataque cardíaco o accidente cerebrovascular
- Colesterol HDL: por encima de 60
- Colesterol no HDL: menos de 160 o mucho más bajo si tiene riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral
- Triglicéridos: por debajo de 150

¿Qué debo hacer si mi médico me dice que tengo el colesterol alto?

Pregúntele a su médico cuál es su riesgo general de sufrir un ataque cardíaco y un derrame cerebral. El simple hecho de tener el colesterol alto no siempre es motivo de preocupación. Tener el colesterol alto es sólo una de las muchas cosas que pueden aumentar el riesgo de sufrir un ataque cardíaco y un derrame cerebral. Otras cosas que aumentan su riesgo:

- Fumar
- Presión arterial alta
- Una dieta que no es saludable para el corazón (una dieta saludable para el corazón). La dieta incluye frutas, verduras, fibra y grasas saludables)
- Tener un padre/hermano que tuviera una enfermedad cardíaca en una edad temprana (menores de 55 años para los hombres, menores de 65 años para las mujeres)
- Edad avanzada

¿Debo tomar medicamentos para bajar mi colesterol??

No todas las personas con colesterol alto necesitan medicamentos. Su médico decidirá si los necesita según su edad, antecedentes familiares y otros problemas de salud. Hay diferentes tipos de medicamentos que pueden reducir colesterol. Algunos ayudan al cuerpo a producir menos colesterol.

Algunos impiden que el cuerpo absorba el colesterol de alimentos. Y algunos ayudan a tu cuerpo a deshacerse del colesterol más rápido. Los medicamentos más utilizados para tratar la hipertensión el colesterol se llama "estatinas". Probablemente deberías tomar una estatina si:

- Ya ha tenido un ataque cardíaco o un derrame cerebral.
- Tiene una enfermedad cardíaca conocida.
- Tiene diabetes
- Tiene una afección llamada "arteria periférica enfermedad" (cuando las arterias de las piernas se obstruyen con depósitos de grasa)
- Tiene un "aneurisma aórtico abdominal" (ensanchamiento de la arteria principal en el vientre)

¿Puedo bajar mi colesterol sin medicamentos?

Sí, puedes ayudar a reducir tu colesterol al:

- Evitar las carnes rojas, la mantequilla, los alimentos fritos y el exceso de alcohol (para reducir el LDL)
- Evitar los alimentos azucarados, los fritos y el exceso de alcohol (para reducir los triglicéridos)
- Si tiene sobrepeso, puede ayudarlo a perder peso.
- Trate de realizar actividad física regular (incluso suave Algunas formas de ejercicio, como caminar, son buenas para su salud)
- Evitar alimentos con alto contenido de grasas saturadas (lácteos enteros, pasteles, galletas, pasteles, muffins, patatas fritas, galletas saladas, dulces, aceites tropicales, como palma, palmiste y Coco)