

# HealthyActions

Achieving Your Goals for Healthy Living



## Su corazón y el colesterol

### ¿Qué es el colesterol?

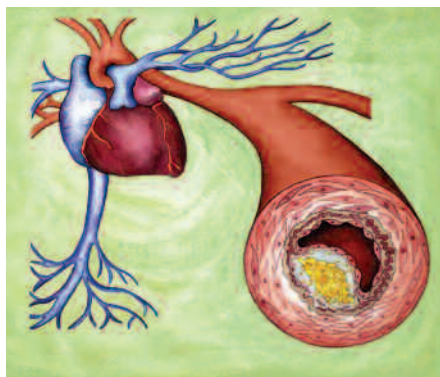
El colesterol es blanco, ceroso y pulverulento. No puede verlo, probarlo ni olerlo.

El organismo necesita algo de colesterol para trabajar correctamente, pero demasiado colesterol malo puede causar problemas.

El corazón es un músculo fuerte que bombea sangre a través del organismo. La sangre transporta oxígeno (parte del aire que respiramos), y el corazón necesita mucho oxígeno. Las arterias, o vasos sanguíneos, son conductos que llevan sangre fresca y oxígeno al corazón y al resto del organismo. Si las arterias se bloquean, no puede llegar suficiente sangre al corazón. Esto provoca una enfermedad cardíaca. Son más los hombres y mujeres estadounidenses que mueren a causa de una enfermedad cardíaca que los que mueren a causa de cualquier otra cosa.

El colesterol alto (capa cerosa que puede acumularse en el organismo y obstruir el flujo de la sangre) es la razón principal por la que las personas padecen enfermedades cardíacas.

La sangre transporta el colesterol a través de las arterias a las diferentes partes del organismo. Parte de ese colesterol se produce en el hígado. El resto proviene de lo que usted come. El organismo necesita algo de colesterol para trabajar correctamente.



### Colesterol "bueno" comparado con el "malo"

Cuando tiene mucha grasa en el organismo, esa grasa se transforma en LDL o lo que se denomina colesterol "malo".

A veces, el colesterol LDL se adhiere a las paredes de las arterias. Con el tiempo, esto bloquea las arterias y el flujo de sangre disminuye. Las arterias bloqueadas pueden provocar enfermedades cardíacas.

El otro tipo de colesterol, llamado HDL, ayuda a liberar algo del colesterol LDL de las paredes de las arterias, permitiendo que la sangre fluya mejor. Por este motivo al HDL se le denomina colesterol "bueno".

### Colesterol y enfermedades cardíacas

Demasiado colesterol puede disminuir o detener el flujo sanguíneo:

- Cuando el flujo de sangre disminuye mucho, podría tener dolor de pecho o hipertensión.
- Si el flujo de sangre se detiene o bloquea, podría sufrir un ataque cardíaco.
- Cuando el flujo de sangre que va hacia el cerebro se detiene o bloquea, podría sufrir un accidente cerebrovascular.

### Las dos formas en que se genera el colesterol

Algunas familias tienen hígados que producen demasiado colesterol LDL; si sus padres o abuelos tuvieron colesterol alto, ese puede ser el motivo. Usted no puede cambiar esto.



# Su corazón y el colesterol

Consumir una dieta baja en grasas puede ayudar a bajar su colesterol LDL a una cierta cantidad. Consulte la tabla a continuación o pregúntele a su médico cuál debe ser su nivel.

## Conozca su nivel

Sin embargo, usted puede cambiar lo que come. Consumir una dieta baja en grasas puede ayudar a bajar su colesterol LDL a una cierta cantidad. Pregúntele a su médico cuál debe ser su nivel de colesterol LDL.

La única manera de saber si tiene colesterol alto es acudir a su médico para realizarse un análisis de sangre.

Si baja su nivel de colesterol, puede reducir su posibilidad de sufrir un ataque cardíaco, necesitar cirugía o morir debido a que su corazón falló.

## Conozca su objetivo de nivel de colesterol

Conozca su nivel. Conozca cuál debe ser su nivel. Y si es necesario, trabaje con su médico para bajar el nivel de colesterol con dieta y ejercicios.

Y si eso no es suficiente, pregúntele a su médico sobre los medicamentos que pueden ser útiles.

Su médico determinará qué tan bajo debe ser su objetivo de colesterol malo basado en los factores de riesgo como diabetes, hipertensión, el hábito de fumar o antecedentes familiares de enfermedades cardíacas.<sup>1</sup>



## ¿Cuál debe ser mi nivel de colesterol?

El Programa Nacional de Educación sobre el Colesterol recomienda estos objetivos<sup>1,2</sup>:

Categoría de riesgo:	Nivel de colesterol malo objetivo:
Riesgo menor	<160 mg/dl
Riesgo moderado	<130 mg/dl
Riesgo alto	<100 mg/dl
Riesgo muy alto (opción terapéutica)	<70 mg/dl

### Referencias

1. Grundy SM, Cleeman JI, Merz CNB, et al, para el Coordinating Committee of the National Cholesterol Education Program [Comité Coordinador del Programa Nacional de Educación sobre el Colesterol]. Implications of recent clinical trials for the National Cholesterol Education Program Adult Treatment Panel III guidelines. [Implicaciones de los recientes estudios clínicos para las pautas del Panel de Tratamiento de Adultos III (ATP III) del Programa Nacional de Educación sobre el Colesterol (Solamente disponible en inglés)] *Circulación*. 2004;110: 227-239.
2. Smith SC Jr, Allen J, Blair SN, et al. AHA/ACC guidelines for secondary prevention for patients and other atherosclerotic vascular disease: 2006 update [Pautas de AHA/ACC para la prevención secundaria para pacientes y otras enfermedades vasculares ateroscleróticas: Actualización 2006 (Solamente disponible en inglés)]. *Circulación*. 2006; 113:2363-2372.

