

# Colesterol

## ¿Sabía usted que...?

- Las mujeres mayores de 20 años de edad deben hacerse controlar su nivel de colesterol.
- Las mujeres mayores de 55 años de edad suelen tener niveles de colesterol más elevados que los hombres.
- El colesterol elevado puede aumentar sus probabilidades de tener una enfermedad cardíaca.

## ¿Qué es el colesterol?

- El colesterol es un material similar a la grasa presente en la sangre. El cuerpo produce su propio colesterol. Cuando usted ingiere alimentos que tienen un alto contenido de grasa o colesterol, es posible que su colesterolemia (cantidad de colesterol en la sangre) aumente.
- El colesterol puede acumularse en el interior de los vasos sanguíneos del corazón. Si se acumula demasiado colesterol, la sangre no puede fluir al corazón, y esto podría causar un infarto.

## Colesterol bueno y colesterol malo

No todo el colesterol presente en la sangre hace daño a la salud. Hay tres tipos de colesterol: la lipoproteína de alta densidad (HDL, por sus siglas en inglés), la lipoproteína de baja densidad (LDL, por sus siglas en inglés) y los triglicéridos.

## El buen colesterol

- Se le conoce en inglés como HDL (lipoproteínas de alta densidad).
- Previene que las arterias se tapen.
- Protege contra la enfermedad del corazón (cardiopatía).
- Una concentración adecuada en la sangre es de 60mg/dL o más.

## El mal colesterol

- Se le conoce en inglés como LDL (lipoproteínas de baja densidad).
- Causa que se acumule y obstruyan las arterias.
- Causa la enfermedad del corazón (cardiopatía).
- Una concentración adecuada en la sangre es menos de 100 mg/dL.

## Los triglicéridos

- Son otra forma de grasa (lípidos) en la sangre.
- Pueden aumentarle el riesgo de sufrir una enfermedad del corazón (cardiopatía).
- Una concentración cerca del límite elevado (150-199 mg/dL) o un caso de concentración elevada (200 mg/dL o más) puede requerir tratamiento.



# Colesterol

## ¿Cuáles son los síntomas que advierten sobre un nivel elevado de colesterol?

- La mayoría de la gente no tiene ningún síntoma.
- A veces, el colesterol puede acumularse en los vasos sanguíneos del corazón y causar dolor en el pecho.

## ¿Cómo puedo saber si tengo colesterol alto?

- Consulte al médico y solicite un análisis de colesterol. El análisis le permitirá conocer su concentración de colesterol bueno y malo.
- El médico le informará cuál es su nivel de colesterol total.
- Su colesterol total debe ser menor a 200.

## ¿Qué puedo hacer?

Hay algunas medidas que puede adoptar para reducir su nivel de colesterol.

- Reduzca la cantidad de alimentos con alto contenido de materia grasa, por ejemplo, carnes

grasosas, comidas fritas, leche entera, quesos grasos, mantequilla, margarina, aceites, tocino y crema.

- Disminuya la cantidad de alimentos con elevado nivel de colesterol, como yemas de huevo y huevos enteros.
- Coma más frutas y verduras.
- Reduzca la cantidad de bocadillos y postres grasos, como golosinas, galletas, rosquillas, bollos, pasteles y tartas.
- Haga ejercicio físico como mínimo 30 minutos, si es posible, todos los días.
- Si tiene exceso de peso, trate de adelgazar. Reduzca la cantidad de alimentos que ingiere. Hasta una leve pérdida de peso podría disminuir su colesterol malo, y además ayudará a mejorar su salud en otros aspectos.
- Pregunte a su médico si necesita medicamentos para reducir su nivel de colesterol.

**FDA Office of Women's Health** <http://www.fda.gov/womens>

## Para obtener más información:

### Instituto Nacional de Salud del Corazón, Pulmón y Sangre (NHLBI)

#### Centro de Información

Teléfono: 301-592-8573 (Se habla Español)

<http://www.nhlbi.nih.gov/health/infoctr/index.htm>

### Centro Nacional de Información de Salud de la Mujer

Teléfono: 1-800-994-WOMAN (1-800-994-9662) (Se habla Español)

TTY/TDD (para personas con problemas auditivos):

1-888-220-5446

<http://www.womenshealth.gov/faq/heartdis.htm>