

Su prueba: Prueba de colesterol - [Your Test: Cholesterol Test]



¿Qué es el colesterol?

El colesterol es un tipo de grasa que se produce en el cuerpo. Las células lo necesitan para funcionar. Pero demasiado colesterol puede obstruir los vasos sanguíneos. Esto puede conducir a enfermedad cardíaca (enfermedad de las arterias coronarias), lo que puede causar un ataque al corazón o un ataque cerebral. Los cambios en la dieta y el ejercicio pueden reducir la grasa en la sangre. También es posible que necesite tomar medicamentos.

Resultados de las pruebas de colesterol

Se utiliza un análisis de sangre para revisar sus niveles de colesterol. Su prueba mostrará varios resultados:

- **Niveles totales de colesterol.** Mientras más bajo sea su colesterol total, mejor. El colesterol total alto puede elevar sus probabilidades de contraer enfermedad cardíaca.

- El **LDL** (lipoproteína de baja densidad) es el colesterol “malo”. Mientras más bajo sea su nivel de LDL, mejor. El LDL alto puede elevar sus probabilidades de contraer enfermedad cardíaca.
- El **HDL** (lipoproteína de alta densidad) es el colesterol “bueno”. Mientras más alto sea su nivel de HDL, mejor. El HDL ayuda a eliminar el colesterol malo de la sangre. El HDL alto puede disminuir sus probabilidades de contraer enfermedad cardíaca.
- **Triglicéridos.** Mientras más bajos sean sus triglicéridos, mejor. Estos son un tipo de grasa que necesita el cuerpo para almacenar energía. Sin embargo, los niveles altos de triglicéridos pueden elevar sus probabilidades de contraer enfermedad cardíaca.

¿Qué significan sus niveles de colesterol?

Las siguientes son pautas generales. Hable con su médico acerca de sus niveles deseados de colesterol. Estos pueden variar según su salud y su riesgo de ciertos problemas de salud.

Colesterol total	
Óptimo	Menos de 200
Casi alto	200 a 239
Alto	240 o más alto

LDL o colesterol "malo"	
Óptimo	Menos de 100
Cercano al óptimo o encima del óptimo	101 a 129
Casi alto	130 a 159
Alto	160 a 189
Muy alto	190 y superior

HDL o colesterol "bueno"	
Óptimo	60 o más alto
Aceptable	40 a 59
Bajo	Menor de 40

Triglicéridos	
Óptimo	Menos de 150
Casi alto	150 a 199
Alto	200 a 499
Muy alto	500 o más alto

¿Qué causa el colesterol alto?

- **Comer alimentos ricos en grasas saturadas, grasas trans y colesterol.** Las grasas saturadas y el colesterol se encuentran en alimentos de origen animal, como carnes,

leche entera, yemas de huevo, mantequilla y queso. Las grasas trans se encuentran en alimentos fritos y alimentos empaquetados, tales como galletas, galletas saladas y papas fritas.

- **Su peso.** Tener sobrepeso puede elevar los triglicéridos y reducir el HDL (el colesterol "bueno").
- **Su nivel de actividad.** No hacer ejercicio podría elevar los triglicéridos y reducir el HDL (colesterol "bueno").
- **Su estado general de salud.** Tener ciertas enfermedades, como hipotiroidismo, puede aumentar su riesgo de alto colesterol.
- **La edad.** Después de los 20 años, el colesterol empieza a elevarse. En los hombres, los niveles de colesterol generalmente se estabilizan después de los 50 años. En las mujeres, los niveles de colesterol permanecen razonablemente bajos hasta la menopausia. Después de eso, se elevan aproximadamente a los mismos niveles que los de los hombres.
- **Su familia.** Una enfermedad llamada trastorno de los lípidos también puede causar colesterol alto. Este problema poco común es hereditario.
- **Fumar cigarrillos.** Fumar puede reducir su HDL o colesterol "bueno".

¿Cómo puede disminuir su colesterol?

Hable con su médico sobre cómo disminuir su colesterol. Averigüe qué opciones son las mejores para usted. Cambios en la dieta y otros cambios del estilo de vida pueden ser suficientes. Puede ser necesario que:

- Coma alimentos saludables para el corazón. Incluya en abundancia pescado, frutas, verduras, frijoles, y granos y panes ricos en

fibra. También incluya grasas saludables como el aceite de oliva.

- Haga ejercicio de manera regular.
- Baje de peso.
- Deje de fumar.

Si su colesterol está todavía demasiado alto después de haber intentado cambios de estilo de vida durante algunos meses, es posible que tenga que tomar algún medicamento como una estatina. Si tiene presión arterial alta, diabetes o enfermedad de las arterias coronarias (CAD, por sus siglas en inglés), es posible que su

médico quiera que usted tome medicamentos de inmediato para reducir sus probabilidades de tener un ataque al corazón.

¿En dónde puede averiguar más?

American Heart Association

1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721)

www.americanheart.org

National Heart, Lung, and Blood Institute

(301) 592-8573

www.nhlbi.nih.gov

