



# 4woman.gov

800-994-WOMAN (9662)

888-220-5446 (TDD)

Centro Nacional de Información sobre la Salud de la Mujer

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. – La Oficina para la Salud de la Mujer



## Preguntas frecuentes acerca del colesterol elevado en la sangre

### ¿Qué es el colesterol?

El *colesterol* es una sustancia adiposa (de grasa) producida por el hígado y se encuentra en todas las partes del organismo. El cuerpo utiliza el colesterol para producir hormonas, vitamina D y los ácidos biliares que ayudan a digerir la grasa. Se necesita sólo una pequeña cantidad de colesterol en la sangre para satisfacer estas necesidades y el hígado produce todo el colesterol que el cuerpo necesita.

### ¿Qué es el colesterol elevado en la sangre?

El colesterol elevado en la sangre significa que hay demasiado colesterol (una sustancia parecida a la grasa) en la sangre. El riesgo de tener enfermedades cardíacas o un ataque cardíaco se eleva cuando el nivel de colesterol es muy elevado. Si tiene colesterol elevado en la sangre, pueden acumularse depósitos de grasa llamados *placa* en las paredes de las arterias. Esto se llama *aterosclerosis*. Si se afectan las arterias que transportan la sangre al corazón (las *arterias coronarias*), puede llegar menos sangre y oxígeno al corazón. Esto puede ocasionar dolor de pecho (*angina de pecho*) y ataques cardíacos.

### ¿Deben preocuparse las mujeres por el colesterol?

Sí. Las enfermedades cardíacas son la primera causa de mortandad de mujeres y hombres en los Estados Unidos. Los niveles elevados de colesterol en la sangre aumentan las probabilidades de tener enfermedades cardíacas. Los niveles de colesterol en la sangre, tanto en hombres como en mujeres, comienzan a elevarse aproximadamente a los 20 años. Antes de la *menopausia*, las mujeres tienen niveles menores de colesterol que los hombres de la misma edad. Después de la menopausia, se eleva el nivel de colesterol de las mujeres.

### ¿Qué son el “colesterol malo” y el “colesterol bueno”?

El colesterol viaja a través de la sangre en paquetes llamados *lipoproteínas*.

- La *lipoproteína de baja densidad* (LBD) se denomina “colesterol malo” porque es la fuente principal de acumulación de colesterol y obstrucción en las arterias. Se ha demostrado que reducir los niveles elevados de LBD disminuye el riesgo de las enfermedades cardíacas.
- La *lipoproteína de alta densidad* (LAD) se conoce como el “colesterol bueno” porque elimina el colesterol malo de la sangre y evita que se acumule en las arterias. Por lo tanto, entre más LAD se tenga, mejor. Se han vinculado los niveles reducidos de LAD (en especial los inferiores a 40) con un mayor riesgo de tener enfermedades cardíacas, mientras que los superiores a 60 protegen contra estas enfermedades.

Es importante conocer los niveles de LAD y LBD, además del nivel de colesterol total.

## ¿Con qué frecuencia debería medir mis niveles de colesterol?

El Programa Nacional Educativo sobre el Colesterol (NCEP por sus siglas en inglés) del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre, y de los Institutos Nacionales de Salud, emitió en 2001 nuevas pautas para prevenir y controlar el colesterol elevado en la sangre. El NCEP señala que todas las personas mayores de 20 años deberían medir su nivel de colesterol por lo menos una vez cada cinco años. La prueba preferida para medir los niveles de colesterol es el *perfil de lipoproteínas*. Esta prueba de sangre se hace en ayunas (usted ayuna durante 9 a 12 horas antes de que se practique la prueba) para revisar los niveles de colesterol (medidos en mg/ dL o miligramos por decilitro de sangre), incluyendo:

- los niveles totales de colesterol en la sangre;
- el nivel de LBD (colesterol malo);
- el nivel de LAD (colesterol bueno);
- el nivel de *triglicéridos* (otra forma de grasa en la sangre.)

## ¿Qué significan los números de la prueba del colesterol?

Hable con su médico acerca de los resultados de su prueba de colesterol. Las siguientes pautas son del Programa Nacional Educativo sobre el Colesterol (NCEP) del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre, y de los Institutos Nacionales de Salud. Los niveles de colesterol se miden en miligramos (mg) de colesterol por decilitro (dL) de sangre.

- **Nivel de colesterol total** – es recomendable un nivel de menos de 200 mg/dL. Pero incluso niveles de 200-239 mg/dL (cerca de los límites elevados) pueden incrementar el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.

Nivel de colesterol total	Categoría
Menos de 200 mg/dL	Recomendable
200 -239 mg/dL	Cercano a los límites elevados
240 mg/dL y por arriba	Elevado

**LBD o colesterol (malo)** – un nivel de 160 mg/dL o más se considera elevado. Trabaje con su médico para determinar el nivel de LBD que es mejor para usted.

LBD Nivel de colesterol	Categoría
Menos de 100 mg/dL	Óptimo
100 -129 mg/dL	Casi óptimo / por arriba del óptimo
130 -159 mg/dL	Cercano a los límites elevados
160 -189 mg/dL	Elevado
190 mg/dL y por arriba	Muy elevado

- **LAD o colesterol (bueno)** – un nivel de 60 mg/dL o más es bueno y ayuda a reducir el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca. Recuerde que la LAD o colesterol (bueno) protege contra las enfermedades cardíacas, por lo tanto, entre más LAD se tenga, mejor. Un nivel menor a 40 mg/dL se considera bajo e incrementa el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas.
- **Niveles de triglicéridos** – también aumentan el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas. Los niveles cercanos a los límites elevados (150-199 mg/dL) o más (200 mg/dL o más) podrían hacer necesario un tratamiento en algunas personas.

## ¿Qué factores provocan que se eleven los niveles de colesterol malo?

La causa principal del colesterol elevado en la sangre es comer demasiada grasa, en particular la *grasa saturada*. Las grasas saturadas se encuentran en productos de origen animal, tales como la carne, la leche y otros productos lácteos que no son sin grasa, la mantequilla y el huevo. Algunos de estos alimentos también son altos en colesterol. La comida rápida frita y los bocadillos a menudo contienen mucha grasa.

Tener sobrepeso y no hacer ejercicio puede elevar el colesterol malo y disminuir el colesterol bueno. Además, después de la menopausia, los niveles de colesterol malo en las mujeres tienden a elevarse. También existe un tipo raro de colesterol elevado hereditario que a menudo provoca una enfermedad cardíaca a temprana edad.

## ¿Cómo puedo reducir el nivel de colesterol malo?

Reducir el colesterol (malo) o LBD, y los niveles totales de colesterol en la sangre puede disminuir considerablemente las probabilidades de tener enfermedades cardíacas. La mayoría de las personas puede disminuir su nivel de colesterol en la sangre haciendo modificaciones en su dieta, perdiendo el sobrepeso y haciendo más ejercicio. Estos cambios también pueden ayudar a reducir el riesgo de la diabetes y disminuir la presión sanguínea.

- **Modifique su dieta.** Siga una dieta baja en grasas saturadas y colesterol para ayudar a reducir los niveles de LBD. La mayor parte de la grasa saturada y el colesterol en nuestras dietas, proviene de fuentes de origen animal (la carne incluye las aves y el pescado, productos lácteos que no son sin grasa, la mantequilla y el huevo.) Los *transgrasos* son otro tipo de grasa creada por la *hidrogenación* de grasas no saturadas, y deberá limitar su consumo. Los transgrasos se encuentran en la mayoría de las comidas rápidas fritas y asadas, en los bocadillos y en algunas margarinas.
- **Pierda peso.** Si tiene sobrepeso, bajar de peso puede ayudar a reducir la LBD; esto es especialmente importante para aquellos que tienen el grupo de factores de riesgo llamado *síndrome metabólico*. Entre los factores de riesgo del síndrome metabólico se encuentran la obesidad abdominal, la cual se define como tener una cintura muy grande (más de 40 pulgadas para los hombres y 35 para las mujeres), y niveles elevados de triglicéridos o reducidos de LAD.

- Sea activo físicamente. Se recomienda a todas las personas realizar una actividad física con regularidad (durante 30 minutos la mayor parte o todos los días de la semana.) Puede ayudar a elevar el nivel de LAD y reducir el de LBD. Esto es especialmente importante para las personas con síndrome metabólico.

## ¿Cómo puedo planificar comidas con niveles reducidos de grasas saturadas y colesterol?

- Elija pescado, aves y carne magra y elimine la grasa y la piel antes de comerlos. No consuma más de 6 onzas (178 mililitros) aproximadamente, por día. Ase, hornee o cueza a fuego lento los alimentos en lugar de freírlos. Reduzca el consumo de carnes con alto contenido de grasa, incluyendo las salchichas, el tocino y los fiambres como el salami o bologna (salchicha ahumada.) Limite también el consumo de órganos como el hígado, los riñones y los sesos.
- Utilice leche y quesos descremados (sin grasa) o bajos en grasa (1%) y yogur sin grasa o bajo en grasa. En lugar de mantequilla, use margarina líquida o suave o aceites vegetales bajos en grasas saturadas y que contengan poco o nada de transgrasos (grasa hidrogenada.) Use todas las grasas y aceites con moderación. Consuma también con moderación la yema de los huevos. La clara no contiene grasa ni colesterol y puede comerla con frecuencia.
- Coma frutas y vegetales (al menos 5 porciones por día), así como cereales, pan, arroz y pasta hechos con cereales integrales o enriquecidos (como el pan de centeno o el espagueti de harina integral.)

Muchos alimentos procesados o de paquete son altos en grasas saturadas y algunos también contienen transgrasos. Acostúmbrese a leer las etiquetas de los alimentos. Revise los “Valores Nutricionales” en la etiqueta y elija los productos que contienen menos grasa. También revise el contenido de colesterol.

Normalmente es más fácil seguir una dieta baja en grasas saturadas y colesterol cuando las comidas se preparan en casa que cuando se come fuera. Pero es posible elegir con cuidado los alimentos y evitar comer en exceso, ya sea que coma en la casa o en un restaurante.

## ¿Qué clase de ejercicios debería hacer para reducir el colesterol elevado en la sangre?

Haga ejercicio durante al menos 30 minutos, la mayor parte de los días de la semana. Incluso la actividad de intensidad baja a moderada, si se hace diariamente, puede brindar beneficios. Hable con su médico acerca de las mejores y más seguras formas de hacer ejercicio. Algunos ejemplos serían caminar, trabajar en el jardín, los quehaceres domésticos y bailar.

El ejercicio más enérgico puede elevar el nivel de LAD y mejorar la salud general del corazón. Esta clase de actividad se denomina *aeróbica* e incluye correr, nadar, saltar la cuerda, caminar a paso ligero o andar en bicicleta. Aumente gradualmente el nivel de actividad durante un período de varias semanas.

Asegúrese de consultar con su médico antes de iniciar un programa de ejercicios enérgicos.

## **¿Qué más puedo hacer para reducir el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca?**

- Si fuma, deje de hacerlo. Solicite ayuda a su médico si no puede hacerlo por su cuenta.
- Siga su plan de tratamiento si tiene hipertensión sanguínea o diabetes. Perder peso, hacer ejercicio y llevar una dieta saludable puede ayudar a controlar su hipertensión sanguínea o diabetes así como el colesterol.

## **¿Y si necesito medicamentos para reducir los niveles de colesterol elevado?**

Si fueran necesarios, los medicamentos para reducir los niveles de colesterol se utilizan junto con cambios en el estilo de vida. Sigue siendo muy importante adoptar una dieta baja en grasas saturadas y colesterol, incrementar la actividad física y controlar el peso.

El objetivo principal del tratamiento para disminuir el colesterol es reducir el nivel de LBD (colesterol malo) lo suficiente para disminuir el riesgo de tener una enfermedad cardíaca o un ataque cardíaco. Están disponibles diversos tipos de medicamentos para reducir el colesterol, incluyendo las *estatinas*, *secuestrantes de ácidos biliares*, *ácido nicotínico* y *ácidos fibrícos*. Si las necesita, el doctor le recetará medicamentos.

## **Para obtener más información...**

Conozca más acerca del colesterol elevado en la sangre comunicándose con el Centro Nacional de Información sobre la Salud de la Mujer (NWHIC por sus siglas en inglés) al (800) 994-9662 ó las organizaciones siguientes:

### **Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre**

Número(s) telefónico(s): (301) 592-8573

Dirección en Internet: <http://www.nhlbi.nih.gov/index.htm>

### **Programa Nacional Educativo sobre el Colesterol**

Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre

Dirección en Internet: <http://www.nhlbi.nih.gov/chd/>

### **La Verdad sobre el Corazón**

Campaña Nacional para el Conocimiento por parte de las Mujeres acerca de las Enfermedades Cardiacas

Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI por sus siglas en inglés)

Dirección en Internet: <http://www.nhlbi.nih.gov/health/hearttruth>

### **Asociación Americana del Corazón**

Número(s) telefónico(s): (800) 793-2665

Dirección en Internet: <http://www.americanheart.org/>

Todo el material contenido en las Preguntas Frecuentes carece de restricciones de derechos de autor y puede copiarse, reproducirse o duplicarse sin permiso del Departamento de Salud y Servicios Humanos, Oficina de Salud de las Mujeres. Se agradecerá citar la fuente.

*Octubre de 2002*