

Que necesita saber usted sobre el colesterol

Qué es el colesterol en sangre y que significa?

El colesterol elevado en sangre constituye un problema que merece su atención.

Es un "factor de riesgo" para la aparición de enfermedad cardiovascular. Ello significa que tener cifras elevadas incrementa la chance, el riesgo, de desarrollar enfermedad cardiovascular. Cuanto mayor es su colesterol, mayor es la probabilidad de enfermedad cardiovascular.



En relación a este problema encontramos en sangre dos tipos de colesterol :LDL (lipoproteínas de bajo peso molecular) y HDL (lipoproteínas de alto peso molecular) . El LDL-colesterol, es populamente llamado "colesterol malo" , ya que se deposita en la pared de sus arterias , pudiendo causar obstrucción . Por lo tanto ,cuanto mayor es el nivel de LDL- colesterol en sangre, mayor es el riesgo de enfermedad arterial coronaria..

En contraste,el HDL-colesterol, algunas veces llamado " colesterol bueno",ayuda a su cuerpo a evitar la obstrucción arterial.

Entonces, debemos intentar tener niveles de HDL-colesterol elevados junto a valores bajos de LDL -colesterol .

Cual es el significado de mis cifras?

Clasificación: Total y HDL-Colesterol*

Colesterol Total

Deseable	Borderline-Alto	Elevado
↓	↓	↓
Menor a 200 mg/dL	200-239 mg/dL	240 mg/dL o Mayor

Colesterol -HDL

Deseable		Bajo HDL-Colesterol
↓	↓	↓
Mayor de 45 mg/dL	</H5< td>	Menos de 35 mg/dL

***Estos niveles son para personas de 20 años o mayores.**

Niveles de Colesterol menores a 200 mg/dL son considerados deseables, Mientras que niveles de 240 mg/dL o mayores requieren atención específica. Valores entre 200-239 mg/dL también requieren atención, especialmente si su nivel de HDL-colesterol es bajo o si usted tiene dos o más factores de riesgo cardiovascular.

En la tabla adjunta vea cuantos factores de riesgo tiene usted.

Factores de riesgo para enfermedad cardiovascular

Factores que usted puede controlar

- Tabaquismo
- Colesterol elevado (colesterol total y LDL-colesterol)
- HDL-colesterol bajo
- Hipertensión
- Diabetes
- Obesidad/Sobrepeso
- Inactividad física

*Factores que **no** puede controlar*

- Edad:
45 años o mayor en hombres
55 años o mayor en mujeres
- Historia familiar . (ataque cardíaco o muerte súbita):
 - Padre o hermano afectados antes de los 55 años
 - Madre o hermana afectadas antes de los 65 años

HDL-Colesterol. A diferencia del colesterol total y del LDL-colesterol, cuanto menor es el HDL, mayor es el riesgo de enf. cardiovascular. Niveles de HDL menores a 35 mg/dL son considerados bajos.

LDL-Colesterol. Las cifras de LDL colesterol, son especialmente significativas si se acompañan de

- HDL-colesterol bajo
- colesterol total elevado
- colesterol total borderline o alto, y dos o más factores de riesgo.

Su nivel de LDL le brinda una mejor orientación de su riesgo que el colesterol total.

Clasificación: LDL-Colesterol*

Deseable

Borderline-Alto Riesgo

Alto Riesgo

Que debo hacer para disminuir el nivel de colesterol en sangre

Que puede hacer usted para disminuir su nivel de colesterol ?

Ahora que ya tiene conocimiento sobre el colesterol, comience a tomar medidas para disminuirlo.

1. Escoja alimentos con bajo contenido en grasas saturadas.

En los alimentos que contienen grasas (lípidos) , estas pueden presentarse en dos formas: saturada y no saturada. Las grasas saturadas elevan su colesterol más que cualquier otro alimento. Se encuentran en alimentos de origen animal, como ser algunos cortes de carnes rojas , aves con piel, leche entera y sus derivados.

El mejor método para reducir su colesterol en sangre es escoger alimentos con pobre contenido en grasas saturadas. Una forma de hacerlo es elegir frutas, vegetales y granos naturalmete ricos en fibras y con escaso contenido graso.

2. Escoja alimentos con escaso contenido graso.

Cuando usted ingiera alimentos grasos,debería sustituir las grasas saturadas por no saturadas.Estas últimas, son usualmente líquidas a temperatura ambiente(aceites), pudiendo ser mono o poliinsaturadas.

Como ejemplo de monoinsaturadas , el aceite de oliva. Las poliinsaturadas incluyen aceite de girasol, maiz, y soja.

Todas las grasas son alimentos con alto contenido calórico, por lo que, dietas con pobre contenido graso, le ayudarán a perder peso (si es usted obeso) y de esta manera a disminuir su colesterol sanguíneo.

3. Ingiera alimentos ricos en glúcidos complejos y fibras.

Los alimentos ricos en almidones y fibras son excelentes sustitutos de las dietas con elevado contenido en grasas saturadas. En este grupo incluimos harinas , cereales, granos , frutas y vegetales , todos ellos con muy bajo contenido de grasas saturadas y colesterol, además ricos en vitaminas y minerales.

4. Muévase , sea activo físicamente.

Ejercitándose , ayuda a disminuir su nivel de "colesterol malo" (LDL) y elevar el "colesterol bueno"(HDL). Mantenerse activo también ayuda a perder peso, disminuir su presión arterial, mejorar su acondicionamiento cardiovascular y disminuir el estrés.

Alimentándose para un corazón saludable:

Si usted tiene niveles elevados de colesterol, debería prestar atención a la calidad de alimentos que ingiere, cumpliendo las siguientes indicaciones:

Dieta

debería incluir:

- 8-10 % de las calorías totales provenientes de grasas saturadas.
 - 30 % o menos de las calorías totales de lípidos.
 - Menos de 300 miligramos diarios de colesterol.
 - Las calorías necesarias para lograr y mantener un peso saludable.
-

Que éxito debo esperar?

Generalmente su colesterol total comienza a bajar unas pocas semanas luego de iniciado su tratamiento. La disminución dependerá de su metabolismo y cuanto realmente reduzca la ingesta de grasas saturadas y colesterol.

Como cambiar sus habitos

Si es hipertenso, vigile el sodio también

Si conjuntamente a niveles elevados de colesterol, es usted hipertenso, debe controlar además que sus alimentos sean pobres en contenido de sal. No agregue sal a las comidas y evite comidas naturalmente saladas.

Incluya la actividad física en su rutina



Es fundamental comprender que cualquier actividad física debe estar precedida de control médico y orientación sobre que ejercicio realizar, según su condición física previa, y su estado de salud actual. La actividad física le ayudará a mejorar sus niveles de colesterol y a controlar su sobrepeso si lo tiene. No es necesario que se transforme en un corredor profesional para beneficiarse; unos pocos minutos al día son mucho mejor

que nada.

Sea activo físicamente cada día

- Camine, dé un paseo.
- Utilice las escaleras.
- Descienda del ómnibus una o dos paradas antes de su destino.
- Comience a utilizar la bicicleta.
- Realice actividad física controlada 4 o 5 veces por semana.

La actividad física regular, intensa, de tipo aeróbico es especialmente buena para su corazón y le ayudará a quemar algunas calorías extra.
