

Hiperlipidemia (Colesterol Alto)

El colesterol alto se presenta cuando los niveles de colesterol en la sangre son demasiado elevados. Hay dos tipos de colesterol, el de baja densidad (LDL) que se conoce como “colesterol malo”, y el de alta densidad (HDL) que se conoce como “colesterol bueno”. El HDL transporta el colesterol desde otras partes de su organismo de nuevo al hígado, donde es removido. Entre más alto sea el HDL, más baja es su probabilidad de enfermedad cardíaca. Las causas de colesterol alto pueden o no ser controlables.

Los siguientes factores se pueden controlar:

- **La comida.** Ciertos alimentos tienen tipos de grasa que elevan el colesterol. Las grasas saturadas elevan el colesterol LDL más que cualquier otro componente de su dieta. También se encuentra en los alimentos de origen animal, por ejemplo, la yema del huevo, carnes y leche.
- **Peso.** Al tener sobrepeso hay tendencia a aumentar el nivel de LDL, bajar el nivel de HDL y aumentar el nivel de colesterol total.
- **Actividad física.** El ejercicio regular puede contribuir a la pérdida de peso y a bajar el nivel de LDL. También puede contribuir a aumentar el nivel de HDL.

Los siguientes factores no se pueden controlar:

- **Los factores hereditarios.** El colesterol alto puede ser un problema familiar. Una enfermedad genética heredada (hipercolesterolemia familiar) se caracteriza por niveles muy altos de colesterol LDL. Se inicia desde el nacimiento y puede llevar a infarto en temprana edad.
- **Edad y sexo.** Las mujeres jóvenes tienen niveles más bajos de colesterol LDL que los hombres. Después de los 55 años, las mujeres tienen niveles más altos que los hombres.

Diagnóstico

- El colesterol se mide con un examen de sangre. La mayoría de las personas necesitarán ayunar (no comer ni beber nada durante las 9 a 12 horas previas al examen). De esta manera, se puede realizar un perfil lipídico completo.
- El perfil lipídico dará información acerca del colesterol total, colesterol de baja densidad (LDL) o “colesterol malo”, colesterol de alta densidad (HDL) o “colesterol bueno”, y triglicéridos.

Nivel de colesterol total Menor de 200 mg/dL 200 - 239 mg/dL 240 mg/dL o mayor	Categoría de colesterol total Deseable Límite alto Alto
Nivel de colesterol LDL Menor de 100 mg/dL 100 - 129 mg/dL 130 – 159 mg/dL 160 – 189 mg/dL 190 mg/dL o mayor	Categoría de colesterol LDL Óptimo Cercano al óptimo/mayor al óptimo Límite alto Alto Muy alto
Nivel de colesterol HDL Menor de 40 mg/dL 40 - 59 mg/dL 60 mg/dL o mayor	Categoría de colesterol HDL Riesgo alto de enfermedad cardíaca Entre más alto mejor Se considera que protege contra la enfermedad cardíaca

Tratamiento

Entre más alto su riesgo de enfermedad cardíaca más bajos deben ser sus niveles de LDL. Su médico establecerá la meta en que deben estar sus niveles de LDL.

En general, si ya tiene enfermedad cardíaca o muchos factores de riesgo, el colesterol se baja a menos de 100. Algunos médicos recomiendan incluso bajar el LDL a menos de 70 en algunos casos

Cambios terapéuticos del estilo de vida (TLC por sus siglas en inglés)

Los TLC son un conjunto de cambios en el estilo de vida que usted puede realizar para bajar su colesterol LDL. Los principales componentes de estos cambios son:

- Limitar la cantidad de grasas saturadas y colesterol que usted come.
- Comer solamente las calorías suficientes para lograr mantener un peso sano.
- Aumentar la fibra soluble en su dieta. Por ejemplo, la avena, los frijoles rojos, y las manzanas son buenas fuentes de fibra soluble.
- Bajar de peso, si tiene sobrepeso, ayudará a bajar los niveles de LDL. El control del peso es especialmente importante para quienes tienen un conjunto de factores de riesgo que incluye triglicéridos altos y/o niveles bajos de HDL y tener grasa abdominal.

Medicamentos que bajan el colesterol

Aparte de sugerirle que cambie su alimentación y hacer ejercicio regularmente, su médico puede recetar medicamentos. Aun si inicia tratamiento con medicamentos, deberá continuar con los cambios TLC. Los medicamentos controlan pero no “curan” los niveles altos de colesterol. Por tanto, debe continuar tomando sus medicamentos para mantener su nivel de colesterol en el rango recomendado.

Los cinco tipos principales de medicamentos para bajar el colesterol son: Estatinas, resinas, ácido nicotínico, fibratos, ezitimiba

Usted puede tomar medicamentos para otros problemas de salud. Es necesario que tome TODOS sus medicamentos siguiendo las indicaciones de su médico. La combinación de medicamentos puede bajar su riesgo de presentar enfermedad cardíaca o infarto. Al tratar de bajar su colesterol o mantenerlo bajo, es importante recordar que debe continuar sus tratamientos para otras afecciones que pueda tener, como tensión arterial alta. Busque ayuda para dejar de fumar o bajar de peso si tiene estos factores de riesgo.

Agradecimientos



El Colegio Americano de Cardiología (ACC por sus siglas en inglés) y La Alianza Nacional para la Salud de los Hispanos (La Alianza) agradecen a todos los miembros de la Red Nacional de Líderes en Cardiología para los Hispanos (NHCLN por sus siglas en inglés) - Grupo de Apoyo a Proveedores de Salud y Pacientes, y en especial a la Dra. Martha Urdaneta por la traducción y adaptación cultural de este material al español. También agradecemos al doctor Daniel

Benatar, a la doctora Mayra Guerrero, al doctor Pedro Lozano, a la enfermera Maureen Morales y al editor Alex Ormaza por su minuciosa revisión, valiosos comentarios y la edición final de este material. El contenido de estas hojas informativas de salud es responsabilidad exclusiva de los autores y no necesariamente representa la opinión de ACC y/o de la Alianza.

Alianza Nacional Para la Salud de los Hispanos

1501 Sixteenth Street NW • Washington, DC 20036

Su Familia Helpline: 1-866-783-2645 • www.hispanichealth.org