

Colesterol alto en la sangre

El colesterol es una sustancia grasa que se encuentra en todas las células del cuerpo. La sangre la lleva por todo el organismo. Tener colesterol alto en la sangre aumenta la propensión a tener un ataque cardíaco. Puede acumularse en las arterias que suministran sangre al corazón. Esta acumulación puede hacer más lento o detener el flujo de sangre al corazón, provocando un ataque cardíaco.

Hágase controlar el colesterol como mínimo cada cinco años si tiene más de 20 años. Un análisis completo de colesterol incluye tres mediciones: colesterol total, LDL y HDL.

Puede tener riesgo de sufrir un ataque cardíaco si:

- **Tiene un colesterol total de 240 mg/dl o más.** Es mejor tener 200 mg/dl o menos.
- **Tiene un LDL de 160 mg/dl o más.** El LDL (el “colesterol malo”) hace que el colesterol se acumule en las paredes de las arterias. Es mejor tener 100 mg/dl o menos.
- **Tiene un HDL de 40 mg/dl o menos.** El HDL (el “colesterol bueno”) saca el colesterol de la sangre y lo lleva al hígado. El HDL evita que el colesterol y otras grasas se acumulen en las arterias. Es mejor tener 60 mg/dl o más.

El colesterol alto se puede prevenir o controlar llevando un estilo de vida saludable.

- **Mantenga un peso saludable.** El sobrepeso aumenta el colesterol en la sangre. Para la mayoría de las personas tener un peso saludable significa tener el colesterol en la sangre más bajo.
- **Haga actividad física.** La actividad física regular ayuda a mantener un peso saludable. También aumenta el colesterol “sano” (HDL), lo cual puede proteger su corazón. Pruebe salir a caminar a paso vivo durante 30 minutos casi todos los días de la semana.
- **Consuma una dieta saludable.** La grasa saturada y el colesterol que contienen las carnes y los productos lácteos con alto contenido de grasa aumentan el colesterol en la sangre. Coma abundantes verduras, frutas, panes y cereales integrales, así como lácteos y carnes con bajo contenido de grasas.

- **No fume.** Fumar disminuye el colesterol “sano” (HDL), lo cual puede aumentar sus probabilidades de tener un ataque cardíaco. Busque ayuda para dejar de fumar.



Hacer estos cambios en su estilo de vida puede ser suficiente para bajar el colesterol en la sangre. De lo contrario, su médico puede recetarle un medicamento, además de los cambios en el estilo de vida, para bajar el colesterol. No olvide tomar el medicamento todos los días tal como le indicó el médico.