



Colesterol

El Bueno, el Malo, y la Verdad Fea

Mes Nacional de Educación y Conciencia sobre Colesterol

Septiembre 2012

¿Qué es Colesterol?

Colesterol es una sustancia cerosa que se encuentra en los lípidos (grasa) de la sangre. Se hace naturalmente en su cuerpo para construir células sanas, asistir en las funciones de los nervios, producir ciertas hormonas, y ayudar a absorber vitaminas liposolubles. Sin embargo, en la dieta de hoy hay tendencias de comer una cantidad de colesterol en exceso. Nuestros cuerpos luchan a deshacerse del exceso antes de que se deposite en las arterias.

Colesterol Total (TC) se compone de tres partes:

- **HDL – “Colesterol Bueno”.** HDL es lipoproteína de alta densidad que ayuda a llevar el colesterol LDL afuera de la sangre.
- **LDL – “Colesterol Malo”.** LDL es lipoproteína de baja densidad. Cuando hay un exceso se puede depositar en una placa en los forros de las arterias. Esto causa un bloqueo previniendo la sangre rica en oxígeno a llegar al corazón y el cuerpo.
- **VLDL – “Colesterol Muy Malo”.** VLDL es lipoproteína de muy baja densidad, que también puede contribuir a la deposición de placa.

¿Qué son Triglicéridos?

Triglicéridos son un tipo de grasa en la sangre. Vienen tanto de la comida como de la elaboración del cuerpo. Aunque el cuerpo necesita triglicéridos para energía y para piezas fundamentales de los tejidos, una cantidad en exceso puede contribuir a diabetes y enfermedades del corazón.

Síntomas:

Desafortunadamente, no hay síntomas de colesterol o triglicéridos elevados hasta el punto que se desarrolla un bloqueo en los forros de las arterias. Un bloqueo puede causar dolor en el pecho (angina), ataque del corazón, o derrame cerebral.

¿Cuáles son los riesgos?

- Tener una dieta grasosa – alta en colesterol y grasas saturadas.
- Tener una historia familiar de enfermedades del corazón.
- Estar obeso. Los que están obesos tienen mayor riesgo de desarrollar alta colesterol.
- Tener diabetes. El azúcar elevado puede hacer subir el colesterol LDL. También puede dañar el forro de las arterias, causando la deposición de placa.
- Faltar de hacer ejercicio. Ejercicio aumenta el colesterol HDL y baja el colesterol LDL.
- Fumar daña los forros de las arterias y baja el colesterol HDL.

¿Qué se puede hacer?

Aquí hay unos cambios que Usted puede utilizar a bajar el colesterol LDL y triglicéridos y hacer subir el colesterol HDL:

- Hacer ejercicio
- Comer más pescado saludable
- Perder peso si tiene sobrepeso
- Comer más fruta y verduras/vegetales
- Limitar las grasas malas y escoger las más saludables
- Si fuma, hacer el intento y dejar de fumar
- Comer granos integrales y aumentar la cantidad de fibra dietética
- Tomar medicina si le recete el médico para bajar el colesterol y/o triglicéridos.
- Dejar de comer grasas hidrogenadas

¿Y luego qué?

Ya que Usted sabe sus números, puede escoger hacer cambios. Esto puede incluir poner en marcha un plan de comer saludablemente y hacer ejercicio, o aún mantener o mejorar el plan que ya tiene.