



# *X-Plain™*

## *Controlando el Colesterol*

### **Sumario**

#### **Introducción**

El colesterol es uno de los términos médicos más comunes hoy en día.

El colesterol es una sustancia de la textura de la cera, que es muy importante para el cuerpo, pero también puede ser muy peligrosa si está presente en niveles altos en nuestra sangre.

Este sumario le informará sobre el colesterol y cómo puede controlar los niveles de colesterol de su cuerpo.



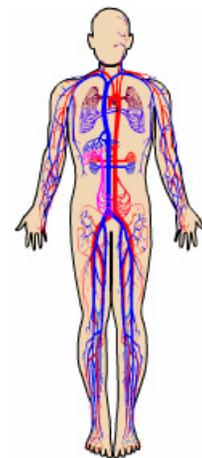
#### **¿Qué es el colesterol?**

La grasa que ingerimos se reabsorbe en los intestinos y luego pasa al hígado.

Desde el hígado, la grasa se tiene que repartir hacia el resto del cuerpo para ser usada y almacenada en las células de grasa.

El hígado divide la grasa en dos tipos: colesterol y triglicéridos.

El colesterol y los triglicéridos son empaquetados en lipoproteínas que son enviadas a las células de grasa a través del flujo sanguíneo. Los tres tipos de lipoproteínas son:



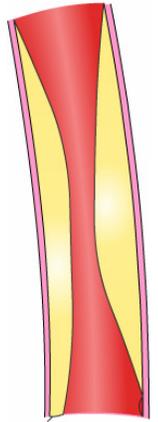
1. Lipoproteínas de Muy Baja Densidad o LMBD;
2. Lipoproteínas de Baja Densidad o LBD; y
3. Lipoproteínas de Alta Densidad o LAD.

El problema con el colesterol ocurre cuando células especiales atrapan el LDL y depositan el colesterol que aquel contiene en las paredes de los vasos sanguíneos. Esto se llama aterosclerosis.

---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

El colesterol depositado por el LBD produce el estrechamiento de los vasos sanguíneos, lo cual puede llegar a causar ataques cardiacos y derrames. Es por eso que al LBD se le conoce como “colesterol malo”.



Por lo general, el HDL recoge el colesterol malo y lo devuelve al hígado. Por eso el HDL es conocido como el "colesterol bueno". Una manera fácil para recordar que el HDL es el buen colesterol, es relacionando la letra H con la palabra “ayuda” en inglés (Help), ya que el HDL ayuda a recoger el colesterol malo y por lo tanto ayuda a prevenir infartos.

Debido a que todos tenemos un colesterol bueno y otro colesterol malo, no sólo es necesario conocer el nivel de colesterol total, sino que también es importante conocer sus niveles de LBD y LAD.

## Diagnóstico

El nivel de colesterol se puede medir con un simple análisis de sangre. Los resultados aparecen como 3 números:

1. Colesterol Total
2. LBD
3. LAD.

Nuevas investigaciones y estudios indican que el nivel de LDL debe ser menor de 100mg/dicilitros. Se considera por “encima de lo normal” entre 100 y 129, “elevado” entre 130 y 159, “alto” entre 160 y 189 y “muy alto” por encima de 190.

	Riesgo alto	Riesgo límite	Deseado
Colesterol total	Más de 239	200-239	Menos de 200
LBD	Más de 190	130-159	Menos de 100
LAD	Menos de 35	35-60	Más de 60

El nivel de colesterol total debería ser menos de 200. Para aquellas personas con enfermedades cardiacas o con un alto riesgo de padecerlas, el nivel debería estar por debajo de 160.

Además de los niveles altos de colesterol, otros graves factores de riesgo para las enfermedades cardiacas son

- consumo de tabaco
- tener presión sanguínea alta
- obesidad

Otros factores de riesgo de enfermedades cardíacas incluyen:

- Diabetes

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

- Nivel de lipoproteína de alta densidad más baja de 35
- Edad: 45 años o más para los hombres y 55 años o más para las mujeres.
- Mujeres que comienzan la menopausia prematuramente.
- Historial de enfermedades cardíacas en la familia

La siguiente tabla muestra el nivel de Colesterol Total recomendado. Una persona que tiene 2 o más factores de riesgo debería tratar de mantener sus niveles de colesterol dentro de unos niveles deseables. Por ejemplo, un nivel de LBD más alto de 135 se considera demasiado alto para los pacientes con enfermedades cardíacas.

	Riesgo alto	Riesgo límite	Deseado
Colesterol total	Más de 239	200-239	Menos de 200
LBD	Más de 190	130-159	Menos de 100
LAD	Menos de 35	35-60	Más de 60

## Causas

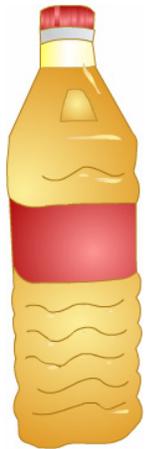
El colesterol alto suele ser hereditario. La causa principal de tener el nivel de colesterol alto es consumir demasiadas comidas con alto contenido de grasa y colesterol.

Algunas personas, sin embargo, padecen enfermedades que pueden aumentar los niveles de colesterol. Entre estas enfermedades se incluyen diabetes, obesidad, enfermedades genéticas, o tener una glándula de tiroides que no funcione apropiadamente.

El estrés también puede aumentar los niveles de colesterol, sólo porque hace que las personas ingieran más comidas con grasa y bocadillos o comida rápida.

Las grasas que ingerimos no son todas iguales. Las que suelen ponerse sólidas a temperatura ambiental, como las grasas blancas que se encuentran en la carne de los animales o en la manteca, son grasas saturadas.

Las grasas que son líquidas a temperatura ambiental, tales como el aceite de oliva o el vegetal, se llaman grasas no saturadas.



Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Se ha comprobado que cuanto más colesterol procedente de productos animales se consume, más alto se vuelve el nivel de colesterol.

Los estudios han comprobado que comer grasa saturada aumenta el LDL y hace que los problemas relacionados con el colesterol empeoren. Comer grasa no saturada produce lo contrario.

## **Tratamientos**

Los adultos deben chequear sus niveles de colesterol cada 1 a 2 años.

Si los niveles resultan estar demasiado altos, entonces el médico recomendará diferentes opciones de tratamiento. Después del tratamiento, le realizarán nuevas pruebas de colesterol para estar seguros de que el tratamiento está funcionando.

Lo mejor que se puede hacer para mantener los niveles de colesterol bajos es ingerir menos comidas que contengan mucha grasa y colesterol.

Perder peso, controlar la diabetes, y corregir los problemas de tiroides son también pasos importantes para bajar los niveles de colesterol.

Si estas opciones de tratamiento no le ayudan, es posible que en su caso sea necesario el uso de medicamentos.

## **Dietas**

Los niveles de colesterol se pueden controlar si se siguen ciertos consejos nutricionales.

Primero, no más del 30% del total de las calorías diarias ingeridas deben provenir de la grasa. Esto supone unos 66 gramos de grasa para un adulto. Para tener una idea, una hamburguesa que contenga un cuarto de libra de carne tiene 21 gramos de grasa.

Segundo, no más de entre el 8 y el 10% del total de las calorías ingeridas diariamente deberá provenir de las grasas saturadas. Esto supone unos 18 gramos de grasa para un adulto.

Tercero, no se debe ingerir más de 300 miligramos de colesterol diariamente. Por ejemplo, si un huevo tiene 300 miligramos de colesterol, eso significa que no se debe comer más de 1 huevo al día, siempre y cuando no se ingiera ningún otro tipo de colesterol.

Cuarto, no se debe ingerir más de 2400 miligramos de sodio al día.

---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Las dietas funcionan mejor si la persona que está siguiendo la dieta hace ejercicio regularmente, especialmente si esa persona tiene problemas de sobrepeso. Si usted tiene sobrepeso y planea hacer cambios importantes en su dieta, recurra a la ayuda de un nutricionista.

## **Medicamentos**

Los medicamentos más comunes y efectivos disminuyen la proporción con la cual la lipoproteína de baja densidad se produce y aceleran la proporción con la cual el hígado destruye la lipoproteína de baja densidad. Estos medicamentos se llaman estatinos e incluyen narcóticos o drogas tales como Lovastatin (Mvecor) y Simvastatin (Zocor).

Los efectos secundarios de las estatinas suelen ser muy bien toleradas. Incluyen dolor de estómago, estreñimiento, y cólicos. Rara vez tras realizar un análisis de sangre, se descubre que el hígado está funcionando de manera anormal debido a que se están tomando estatinos. Esto no suele ser un problema muy importante y tiende a mejorar cuando se deja de tomar el medicamento.

Otro efecto secundario extremadamente raro de los estatinos es que se produzcan lesiones en los nervios o en los músculos. Los pacientes que notan entumecimiento, debilidad o decoloración marrón de la orina deberán comunicar estos síntomas a sus médicos. El ácido nicotínico, también conocido como niacina o Vitamina B, puede disminuir los niveles de LBD y aumentar los niveles de LAD. Sólo se debe tomar en dosis muy altas bajo la supervisión de un médico.

## **Resumen**

Tener el colesterol alto puede estrechar los vasos sanguíneos y causar un ataque cardíaco.

Se recomienda hacer pruebas regulares de colesterol para mantener un nivel de colesterol dentro de lo normal.

Si su nivel de colesterol está alto, se puede tratar con éxito mediante las dietas, el ejercicio, la pérdida de peso, y los medicamentos.

Estos cambios en el estilo de vida requieren que el paciente esté concienciado y de que quiera llevar una vida más saludable.

---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.