

## Colesterol elevado

25 abril, 2016 Escrito por [CardioSaudeFerrol](#)

El colesterol alto en sangre es uno de los principales factores de riesgo cardiovascular ya que, cuando está elevado se acumula dentro de las arterias formando parte de la placa aterosclerótica. Múltiples estudios demuestran que, al disminuir el colesterol en sangre, se reduce considerablemente el riesgo de padecer enfermedades del corazón.

### **¿Qué es el colesterol?**

El colesterol es una sustancia grasa (un lípido) necesaria para formar las membranas celulares y producir ciertas hormonas. El hígado se encarga de sintetizar el colesterol que necesitamos. Cuando ingerimos alimentos de origen animal, tal como carne roja, huevos y productos lácteos, introducimos cantidades de colesterol adicionales a nuestro organismo, y es este exceso el que resulta perjudicial. En algunas personas existe un componente hereditario (genético) que predispone a la elevación del colesterol.

Otro tipo de lípidos (grasas) que también influye en el riesgo cardiovascular son los triglicéridos.

### **¿Existen diferentes tipos de colesterol?**

Existen dos tipos de partículas de colesterol, con acciones completamente opuestas: colesterol LDL (malo) y colesterol HDL (bueno).



**Colesterol LDL:** se denomina colesterol malo, porque **un exceso de LDL en la sangre conduce a la acumulación de grasa (denominada «placa») en las paredes de las arterias.** Con el tiempo, y si no se corrige, favorecerá la aterosclerosis, y aumentará el riesgo de infarto y otras patologías cardiovasculares. Los niveles de LDL suelen ser elevados en personas cuya alimentación tiene un alto contenido de grasas saturadas, colesterol o ambas cosas.

**Colesterol HDL** denominado colesterol bueno, porque se encarga extraer el colesterol de las células y transportarlo hasta el hígado, donde puede ser eliminado. **Los niveles elevados de colesterol HDL suponen un factor protector cardiovascular.** La obesidad, el sedentarismo y el hábito de fumar reducen los niveles de HDL en sangre. El ejercicio físico aumenta el HDL.

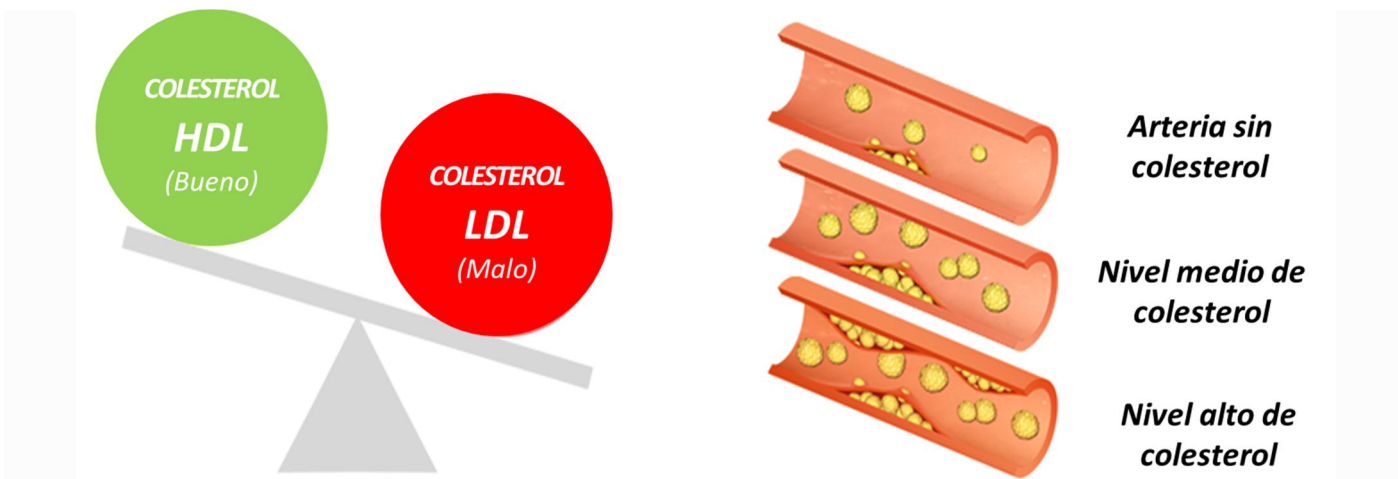
**Triglicéridos:** aunque no es un tipo de colesterol, los triglicéridos se incluyen en esta sección porque también son un tipo de grasas perjudiciales (aunque en menor medida que el colesterol LDL). Se cree que los niveles elevados de triglicéridos aumentan el riesgo cardiovascular cuando se asocian a otros factores de riesgo. Las personas con triglicéridos elevados a menudo son obesas o tienen niveles bajos de colesterol HDL, y presión arterial alta o diabetes, todos ellos factores que aumentan el riesgo cardiovascular. Una alimentación alta en grasas saturadas o hidratos de carbono puede elevar los niveles de triglicéridos.

El LDL es la grasa más importante para predecir el riesgo cardiovascular. Las evidencias actuales basadas en estudios científicos recomiendan mantener el colesterol LDL “cuanto más bajo mejor”.

### ***¿Cuándo está el colesterol elevado y cómo podemos controlar sus niveles?***

La medida de colesterol se presenta en miligramos por decilitro de sangre (mg/dl).

En general, se recomienda tener un nivel de colesterol total menor de 200 mg/dl. Para el colesterol LDL los valores no deben superar los 130 mg/dl, y el nivel de colesterol HDL (protector) debería ser mayor de 50 mg/dl. Los triglicéridos deberían estar por debajo de 150 mg/dl.



**Examine su analítica.** El resultado le informará de los niveles de Colesterol total, colesterol LDL, colesterol HDL y triglicéridos. Si alguno de estos valores está alterado, necesita hacer cambios en su estilo de vida para evitar el cúmulo de grasas en sus arterias.

**-Cambios en su dieta.** La dieta cardiosaludable, pobre en sal y grasas, constituye un pilar fundamental para evitar que aumente su colesterol en sangre. En otra sección de la web, disponemos de dietas específicas para individuos con colesterol elevado.

**-Cambios en su actividad física.** La actividad física regular reduce los niveles de LDL y triglicéridos, al tiempo que aumenta los niveles de HDL. [En otra sección de la web disponemos de recomendaciones respecto a la actividad física que resulta cardiosaludable.](#)

En los casos en que estas medidas no logren controlar los niveles de grasas en sangre, existen fármacos efectivos para combatir este problema. Su médico le mencionará esta posibilidad.

*Recordamos que la sección de prevención cardiovascular está dirigida a individuos que no han padecido enfermedad cardiovascular. Los pacientes con enfermedad cardiovascular establecida, lo mismo que los enfermos diabéticos, o con enfermedad renal avanzada, tienen unas recomendaciones específicas más exigentes de cara al control del colesterol y los triglicéridos según se detalla en las patologías concretas.*

**VÍDEO SOBRE COLESTEROL:** en la web ponemos a tu disposición un vídeo explicativo sobre la importancia del control del colesterol como factor de riesgo

cardiovascular a cargo del Dr. Estéban López de Sá, cardiólogo del *Hospital Universitario La Paz* (Madrid), y miembro de la *Sociedad Española de Cardiología*.

**Dieta para el colesterol** disponible en la web.

### ***Autora***

Dra. Juana Freire Corzo

Cardióloga. Complejo Hospitalario Universitario de Ferrol

**Con el aval científico de**

