

# Todo acerca del colesterol

El control del colesterol y otras grasas del cuerpo (también llamadas lípidos en la sangre) puede ayudarlo a prevenir problemas de salud.

Hay varios tipos de lípidos en la sangre.

- **El colesterol de baja densidad (LDL por sus siglas en inglés)** también conocido como colesterol “malo”. Puede angostar los vasos sanguíneos y bloquearlos. El bloqueo de los vasos puede causar ataques al corazón o derrames.
- **El colesterol de alta densidad (HDL por sus siglas en inglés)** también conocido como colesterol “bueno”. Ayuda a eliminar depósitos de grasa dentro de los vasos sanguíneos e impide que se bloqueen.
- **Los triglicéridos** son otro tipo de grasa. Un alto nivel de triglicéridos aumenta el riesgo de ataque al corazón o derrame.

La presión arterial y el nivel de glucosa en la sangre también tienen un efecto en el colesterol. Si usted tiene la glucosa y presión altas, es probable que su colesterol no esté dentro de los límites indicados. Todos estos son factores de riesgo de diabetes, ataque al corazón y derrame. Cuantos más factores de riesgo tenga, más peligro corre. Pregúntele a su proveedor de servicios médicos si corre más peligro de tener diabetes y enfermedades cardiovasculares.

## ¿Qué tratamientos se recomiendan?

Tanto los cambios de estilo de vida como los medicamentos ayudan a controlar las grasas en la sangre. Los tratamientos varían según la persona. Algunos pueden controlar los lípidos en la sangre con cambios en el estilo de vida como comer sano y hacer actividad física. La mayoría de las personas deben tomar medicamentos, además de hacer cambios en su estilo de vida. Colabore con su proveedor de servicios médicos para encontrar el medicamento adecuado para usted.

## ¿Qué medidas debo tomar?

Estas medidas producen mejoras en los lípidos. Marque las que está dispuesto a tomar. Pídale más información a su proveedor de servicios médicos.

- Si fuma o usa cigarrillos electrónicos, deje de hacerlo.
- Baje de peso si necesita hacerlo.



Controle regularmente los niveles de lípidos en la sangre para ayudar a prevenir enfermedades cardíacas, ataques del corazón o un derrame cerebral.

Comer sano, hacer actividad física y tomar medicamentos puede ser beneficioso para controlar el colesterol.

- Haga ejercicio casi todos los días de la semana. Una buena meta es caminar a paso ligero cinco días por semana durante 30 minutos.
- Adopte una alimentación con poca grasa saturada, grasa trans y colesterol.
- Su proveedor de servicios médicos también le puede recetar un medicamento para bajarle el colesterol.

## Medicamentos

Las estatinas son un tipo de medicamento para controlar la grasa en la sangre. Ayudan a bajarle el colesterol. También pueden reducir su riesgo de un ataque al corazón o derrame.

Los adultos menores de 40 que tienen diabetes deben tomar estatinas si también tienen otros factores de riesgo de ataque al corazón o derrame, como presión alta y un nivel alto de colesterol de baja densidad. La mayoría de los adultos mayores de 39 que tienen diabetes deben tomar estatinas.

También hay otros medicamentos que mejoran los lípidos en la sangre. Pregúntele a su proveedor de servicios médicos si debe tomar estatinas u otros medicamentos para reducir su riesgo de ataque al corazón o derrame.