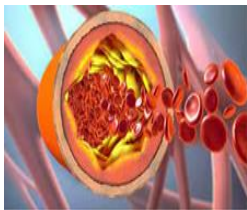


Colesterol



El colesterol es una sustancia cerosa, que se encuentra en la sangre y que el cuerpo necesita para formar células sanas. Una persona con el colesterol alto es posible que desarrolle depósitos grasos en los vasos sanguíneos. A través del tiempo, estos depósitos crecen y se dificulta la corriente sanguínea mediante las arterias. Los depósitos pueden romperse y crear un coágulo, causando un ataque cardíaco o accidente cerebrovascular.

Síntomas

Los niveles elevados de colesterol no presentan síntomas. La única forma de detectarlo es con un análisis de sangre.

Causas

El colesterol se traslada en la sangre, unido a las proteínas. La unión de proteínas y colesterol se conoce como lipoproteína. Existen distintos tipos de colesterol, que se transportan en la lipoproteína. Estos son:

- **Lipoproteína de baja densidad (LDL).** Conocido como “mala”, que transporta la acumulación de las partículas de colesterol LDL por todo el cuerpo. Este se acumula en las paredes de las arterias, lo que genera su endurecimiento y estrechamiento.
- **Lipoproteínas de alta densidad (HDL).** Conocido como “bueno”, recoge el exceso de colesterol y lo lleva de nuevo al hígado, donde se descompone y se elimina.

Los triglicéridos son un tipo de grasa en la sangre. Cabe mencionar que, tener un alto nivel de triglicéridos puede aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas.

Diagnóstico

El diagnóstico se realiza a través de un análisis de sangre. A continuación, la manera para interpretar los resultados de los análisis.

Colesterol total	Resultados
Menos de 200 mg/dL	Deseable
200-239mg/dL	Límite superior
240 mg/dL o más	Alto

Preparado por Educadores en Salud licenciados.
Revisado febrero 2025.
©First Medical Health Plan, Inc.



Factores de riesgo

Los factores de riesgo que pueden aumentar la probabilidad de padecer de niveles altos de colesterol son: obesidad, mala alimentación, edad, sedentarismo, alcohol, entre otros.

Prevención

Los cambios de estilo de vida saludable ayudan a no presentar colesterol alto. Algunas recomendaciones son: realizar actividad física, alimentación saludable, controlar el estrés, reducir el consumo de alcohol y dejar de fumar, entre otros.



Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento médico, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Línea de Consejería Médica 1-844-347-7801
TTY/TDD 1-844-347-7804
APS Health: 787-641-9133

Referencias

<https://medlineplus.gov/spanish/cholesterollevelswhatyouneedtoknow.html>
<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/symptoms-causes/syc-20350800#:~:text=El%20colesterol%20es%20una%20sustancia,grasos%20en%20los%20vasos%20sangu%C3%ADneos.>

