

Colesterol

El colesterol es una sustancia cerosa que se encuentra en la sangre que el cuerpo necesita para formar células sanas. Tener altos niveles de colesterol puede aumentar el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca.

Con el colesterol alto, es posible que se formen depósitos grasos en los vasos sanguíneos. Con el tiempo, estos depósitos crecen y hacen que sea más difícil que fluya suficiente sangre a través de las arterias. Los depósitos pueden romperse y formar un coágulo que causa un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

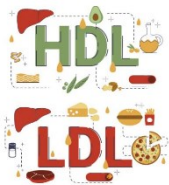
Síntomas

Los niveles elevados de colesterol no presentan síntomas. Un análisis de sangre es la única manera de detectarlo.

Causas

El colesterol se transporta en la sangre, adherido a las proteínas. Esta combinación de proteínas y colesterol se llama lipoproteína. Existen diferentes tipos de colesterol, que dependen de qué se transporta en la lipoproteína. Ellos son:

- **Lipoproteína de baja densidad (LDL).** El colesterol LDL, o “malo”, transporta las partículas de colesterol malo por todo el cuerpo. Se acumula en las paredes de las arterias, lo que genera su endurecimiento y estrechamiento.
- **Lipoproteínas de alta densidad (HDL).** El colesterol HDL, o “bueno”, recoge el exceso de colesterol y lo lleva de nuevo al hígado.



Los triglicéridos son un tipo de grasa en la sangre. Tener un alto nivel de triglicéridos también puede aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas.

Preparado por Educadores en Salud licenciados.
Realizado en julio 2022. ©First Medical Health Plan, Inc.

Referencias: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/diagnosis-treatment/drc-20350806>

Diagnóstico

Se realiza a través de un análisis de sangre. Para interpretar los resultados de los análisis, use estas pautas generales.

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

Prevención

- Realizar actividad física de manera regular.
- Alimentación saludable y consumo moderado de grasas de origen animal.
- Mantener un peso saludable.
- Reducir el consumo de tabaco y alcohol.

Tratamiento

Realizar cambios en el estilo de vida. Si los niveles de colesterol continúan elevados, el médico podrá prescribir medicamentos.



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 su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

First Health Call

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

APS Healthcare

787-641-9133