

SU COLESTEROL

EL COLESTEROL ES IMPORTANTE

El colesterol tiene una mala reputación, pero en realidad su cuerpo lo necesita para producir hormonas, vitamina D y ácidos biliares que lo ayudan a digerir los alimentos en los intestinos. El colesterol lo mantiene sano.

Sin embargo, mucho de un tipo de colesterol (LBD o lipoproteínas de baja densidad) o muy poco de otro (LAD o lipoproteínas de alta densidad) pueden ponerlo en riesgo de sufrir cardiopatías, ataques cardíacos o derrames cerebrales.

Las células de su cuerpo, así como su hígado, producen colesterol, el cual es necesario para asegurar el correcto funcionamiento del organismo.



SU HÍGADO Y otras células PRODUCEN ALREDEDOR de 75% del COLESTEROL en la sangre

La genética tiene una función en definir la cantidad de colesterol que su cuerpo produce

Algunas personas heredan genes que hacen que su organismo produzca demasiado colesterol o que le impiden absorber el suficiente. Estas personas podrían tener alto el colesterol, incluso si no consumen alimentos altos en esta sustancia.

EL COLESTEROL de los ALIMENTOS

En el estómago, enzimas digestivas descomponen la comida preparándola para ingresar al intestino delgado.

LOS ALIMENTOS se descomponen

25% del colesterol en su sangre proviene de los alimentos que consume

y luego son PROCESADOS

En los intestinos, la grasa, los carbohidratos y las proteínas se descomponen.

Estos nutrientes son absorbidos a través de las paredes intestinales y transportados por el cuerpo.

entonces, la grasa **CIRCULA** por el cuerpo

el hígado PRODUCE LBD Y LAD

En el hígado, los triglicéridos, el colesterol y las proteínas se unen para formar LBD y LAD. Las LBD llevan el colesterol a todas las células del organismo, en tanto que las LAD lo llevan lejos de ellas y hacia el hígado.

LA GRASA SATURADA Y EL COLESTEROL de los alimentos que uno consume pueden hacer que el nivel de colesterol en la sangre aumente. Demasiados LBD tendrán como consecuencia que el colesterol se deposite en las arterias. Esto puede acarrear cardiopatías, derrames cerebrales y ataques cardíacos.

REDUZCA su NIVEL de COLESTEROL

LOS CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA PUEDEN AYUDAR A REDUCIR EL NIVEL DE COLESTEROL

Cuando a un paciente que no padece afecciones cardíacas se le diagnostica por primera vez con un nivel elevado de colesterol en la sangre, los profesionales de la salud recomiendan un programa nutricional bajo en colesterol y grasas saturadas, junto con actividad física y un control del peso, como el tratamiento principal.

Llevar una dieta baja en colesterol y grasas saturadas debe ayudarlo a reducir su nivel de LBD (colesterol malo). Si no logra reducirlo lo suficiente de este modo, usted puede aumentar la cantidad de fibra soluble que hace parte de su dieta.

REDUZCA LA CANTIDAD de colesterol y grasas saturadas **DE SU DIETA**

LA ACTIVIDAD FÍSICA puede elevar su nivel de LAD Y REDUCIR EL DE LBD

La actividad física regular (30 minutos diarios) puede ayudar a elevar el nivel de LAD (colesterol bueno) y reducir el de LBD. Esto es especialmente importante para las personas con niveles altos de triglicéridos o niveles bajos de LBD que tienen sobrepeso con un perímetro de cintura grande.

El exceso de peso tiene a aumentar su nivel de LBD. Perder este peso no sólo es importante para reducir su nivel de LBD, sino absolutamente fundamental para quienes presentan varios factores de riesgo, como bajos niveles de LAD o altos niveles de triglicéridos.

BAJAR DE PESO puede ayudarlo a reducir su nivel de LBD

CÓMO funcionan las ESTATINAS

EL OBJETIVO PRINCIPAL DEL TRATAMIENTO PARA EL COLESTEROL

es reducir el nivel de LBD (colesterol malo). Cuando la dieta y el ejercicio no bastan para reducir el colesterol al nivel esperado, los médicos a menudo prescriben medicamentos, de los cuales el más prominente son las estatinas. Al interferir con la producción de colesterol, los medicamentos a base de estatinas pueden reducir el ritmo al que se forma placa en las arterias.

La placa de colesterol se va acumulando lentamente, lo que a la larga resulta en arterias tapadas (aterosclerosis) y reduce el flujo de sangre rica en oxígeno al corazón. Esto puede acarrear afecciones cardíacas.

EL COLESTEROL (LBD) se adhiere a las arterias Y FORMA PLACA

las estatinas ayudan a **BLOQUEAR LA PRODUCCIÓN** de LBD en el hígado

El cuerpo necesita colesterol para funcionar, pero a veces —dependiendo de la genética, la ingesta de alimentos y el nivel de actividad— produce demasiado. Las estatinas bloquean una enzima clave en la producción de colesterol en el hígado. Esto inhibe la capacidad de este órgano para producir colesterol. El objetivo es tener menos colesterol en el flujo sanguíneo y reducir el riesgo de padecer enfermedades relacionadas con el colesterol alto.

Recursos

"High Blood Cholesterol: What you need to know" (El colesterol alto en la sangre: lo que necesita saber) Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre: www.nhlbi.nih.gov

"Healthfinder" www.healthfinder.gov/espanol

"About Cholesterol" (Sobre el colesterol) Asociación Americana del Corazón: www.heart.org

"MedlinePlus" www.medlineplus.gov

"Understanding Cholesterol: The Good, the Bad, and the Necessary" (Entendiendo el colesterol: el bueno, el malo y el necesario) Publicaciones de Salud de Harvard: www.health.harvard.edu

