

¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una sustancia cerosa, parecida a la grasa que se encuentra en las paredes de las células humanas. El cuerpo humano produce colesterol.

Los alimentos aumentan los niveles de colesterol

Los alimentos altos en grasas animales, como el huevo, el queso y la carne aportan más colesterol, además del que produce el cuerpo humano naturalmente.

Con el tiempo, la acumulación del colesterol en exceso o de placa dentro de los vasos sanguíneos reduce las vías vasculares. Una vez que se endurece, esta placa es llamada endurecimiento de las arterias o aterosclerosis. Esta enfermedad puede causar:

- una apoplejía si el flujo del vaso sanguíneo bloqueado va al cerebro
- un infarto si el flujo del vaso sanguíneo bloqueado va al corazón.

¿El colesterol es bueno o malo?

El colesterol bueno, o lipoproteína de alta densidad (LAD), ayuda a evitar que las arterias se bloqueen.

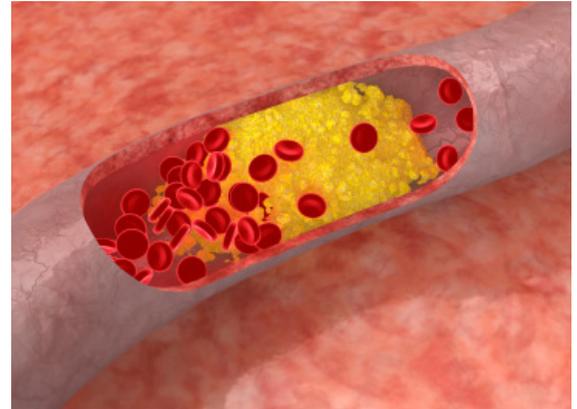
La lipoproteína de baja densidad (LBD) se conoce como colesterol malo. La LBD causa acumulación y bloqueos en las arterias.

Otro factor que se debe vigilar es el nivel de triglicéridos. Éstos son grasas producidas en el hígado. Los triglicéridos deben mantenerse en niveles normales para reducir el riesgo de padecer enfermedad vascular.

Guía de niveles de colesterol

- El nivel de colesterol total debe ser menor de 200.
- El nivel de colesterol bueno (LAD) debe ser menor de 60.
- El nivel de colesterol malo (LBD) debe ser menor de 130.
- El nivel de triglicéridos debe ser menor de 150.

Llame si tiene alguna pregunta:



Colesterol acumulado en una arteria

¿Cuáles son los factores de riesgo para la enfermedad vascular?

- La edad: hombres mayores de 45 años y mujeres mayores de 55 años
- Antecedentes familiares: un padre o un hermano a quienes se le haya diagnosticado la enfermedad antes de los 55 años de edad; una madre o una hermana a quienes se les haya diagnosticado la enfermedad antes de los 65 años de edad.

Factores de riesgo adicionales para la enfermedad vascular

- Fumar
- Presión arterial alta
- Niveles altos de colesterol
- Sobrepeso/obesidad
- Inactividad física
- Diabetes

¿Los cambios en el estilo de vida pueden mejorar los niveles de colesterol?

Sí. Incluso los cambios pequeños en el estilo de vida pueden mejorar la enfermedad vascular. Por ejemplo, la pérdida de 4.5 kg de peso puede reducir el nivel de LBD de un 5% a un 8%.

Para obtener más información,
visite VascularWeb.org

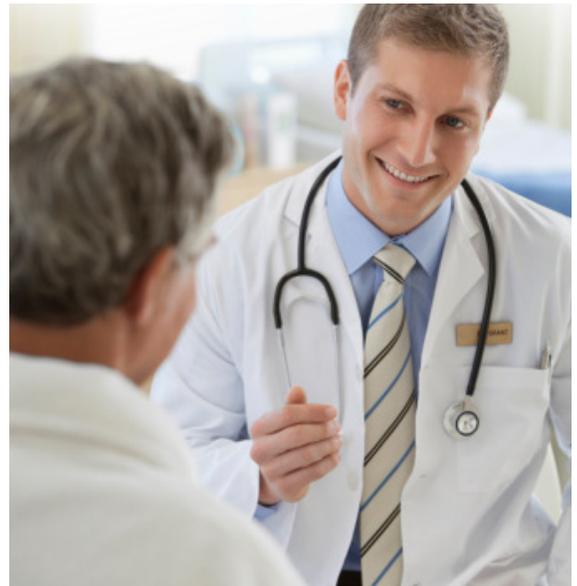
Cambios positivos en el estilo de vida

- Dejar de fumar
- Hacer ejercicio por lo menos 30 minutos al día
- Reducir la ingesta de calorías: las mujeres deben consumir de 1000 a 1200 calorías al día; los hombres deben consumir de 1200 a 1600 calorías al día para mantener un peso corporal saludable.

¿Qué sucede si los cambios en el estilo de vida no son suficientes?

Los niveles totales de colesterol que están en el límite máximo (entre 150-199 mg/dL) o alto (200 mg/dL o más) pueden requerir tratamiento. Hay medicamentos de venta con receta disponibles para ayudar a reducir el colesterol y prevenir infartos y apoplejías.

Actualmente, los cirujanos vasculares son los únicos médicos que tratan las enfermedades vasculares y pueden ofrecerle todas las opciones de tratamiento disponibles, que incluyen tratamientos médicos, procedimientos endovasculares mínimamente invasivos como angioplastia con balón, aterectomía y procedimientos con stent, y reparaciones quirúrgicas abiertas como el bypass.



Sólo tendrá la certeza de recibir la atención más apropiada para su enfermedad si acude con un cirujano vascular que ofrezca todas las modalidades de tratamiento.

Llame si tiene alguna pregunta:

Para obtener más información,
visite VascularWeb.org