

Todo sobre el control del colesterol

En esta hoja se explica cómo el colesterol afecta su salud. También se explica de qué forma los medicamentos y los cambios en el estilo de vida pueden ayudarlo a mejorar el nivel de colesterol.



¿Qué es el colesterol?

El colesterol es un tipo de grasa (lípido) que se transporta en la sangre. El cuerpo fabrica colesterol en el hígado. También se obtiene de algunos alimentos. El cuerpo necesita un poco de colesterol para generar células sanas. Sin embargo, si hay demasiado colesterol, puede acumularse en los vasos sanguíneos. Esta acumulación hace que se forme placa.

La placa es una sustancia grasa. Con el tiempo, la placa estrecha y endurece los vasos sanguíneos. Así, se reduce o se obstruye la circulación de la sangre en estos vasos. Esto se conoce como aterosclerosis. La aterosclerosis aumenta el riesgo de tener un ataque al corazón, un ataque cerebral y otros problemas de salud. Un nivel alto de colesterol en la sangre es un factor de riesgo para el desarrollo de aterosclerosis.

Tipos de lípidos en la sangre

La sangre tiene tres tipos principales de grasas (lípidos):

- **LDL (lipoproteínas de baja densidad).** Esto se conoce como "colesterol malo". Principalmente, transporta el colesterol a las células del cuerpo. Si hay demasiado colesterol LDL, este se acumulará en las paredes de las arterias. Y aumentará el riesgo de tener enfermedades del corazón o un ataque cerebral.
- **HDL (lipoproteínas de alta densidad).** El colesterol HDL es el que se conoce como "colesterol bueno". Esta proteína recoge el exceso de colesterol malo que las lipoproteínas LDL dejaron en las paredes de los vasos sanguíneos. Por eso un nivel alto de HDL puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón y de un ataque o derrame cerebral.
- **Triglicéridos.** Los triglicéridos son una forma de grasa que el cuerpo usa para almacenar energía. Al igual que el colesterol LDL, pueden causar acumulación de placa en los vasos sanguíneos.

Hágase pruebas de colesterol

Puede determinar los niveles de lípidos mediante un análisis de sangre. Es posible que tenga que pasar un tiempo sin comer (ayunar) antes de hacerse este análisis. Quizás deba controlarse los niveles de colesterol de forma periódica. De esta manera, podrá saber si está alcanzando los objetivos en cuanto a niveles de colesterol. Asegúrese de saber con qué frecuencia debe hacerse el análisis.

Cuáles son los riesgos para la salud

Además de los niveles de colesterol LDL, hay otros factores que pueden aumentar el riesgo de aterosclerosis. Entre ellos, se incluyen los siguientes:

- Diabetes
- Tabaquismo
- Presión arterial alta
- Falta de actividad física
- Obesidad
- Antecedentes familiares de enfermedades del corazón tempranas (en hombres menores de 55 años y en mujeres menores de 65 años)
- Síndrome metabólico
- Enfermedad renal crónica
- Afecciones inflamatorias crónicas como la artritis reumatoide
- Menopausia antes de los 40 años
- Antecedentes de afecciones relacionadas con el embarazo, como preeclampsia
- Grupo étnico (por ejemplo, del sur de Asia)

También es importante tener en cuenta la edad y la historia clínica. Consulte con el proveedor de atención médica sobre sus propios riesgos de tener enfermedades del corazón y sobre los objetivos del tratamiento. Asegúrese de entender por qué estos objetivos se basan en su historia clínica y en los antecedentes familiares de enfermedades del corazón o de colesterol alto.

Medicamentos para controlar el colesterol

Algunas personas deben tomar medicamentos para controlar el colesterol. Así es posible prevenir un ataque al corazón o un ataque cerebral. Hay muchos tipos de medicamentos. Con cada uno de ellos, se controla el colesterol de forma diferente. El proveedor de atención médica le recetará el tipo de medicamento más adecuado para usted. Es posible que deba tomar más de un medicamento para alcanzar los objetivos en cuanto a niveles de colesterol. Pregúntele al proveedor acerca de los posibles efectos secundarios de los medicamentos. Informe al proveedor si tiene algún efecto secundario.

Los siguientes son los principales tipos de medicamentos:

- **Estatinas.** Las estatinas se consideran el mejor medicamento para reducir el colesterol. Hacen que el cuerpo no produzca colesterol. Esto le indica al hígado que elimine el colesterol de la sangre. De este modo, se disminuye el colesterol LDL. Incluso, pueden eliminar el colesterol de la placa. Beneficios: las estatinas reducen el nivel de colesterol LDL. Aumentan ligeramente el nivel de colesterol HDL y reducen los triglicéridos.
- **Inhibidores selectivos de la absorción de colesterol.** Inhiben la absorción del colesterol presente en los alimentos. Pueden recetarse para tomarse solos. O pueden tomarse junto con estatinas. Beneficios: estos medicamentos reducen el nivel de colesterol LDL. Aumentan ligeramente el nivel de colesterol HDL y reducen los triglicéridos.
- **Resinas.** Las resinas promueven la eliminación del colesterol a través de los intestinos. Funcionan uniéndose con la bilis. La bilis es una sustancia que ayuda al organismo a digerir la comida. El cuerpo usa colesterol para fabricar bilis. Normalmente, el cuerpo absorbe la mayor parte de la bilis durante la digestión. Pero, cuando la bilis está unida a la resina, se expulsa del cuerpo. En consecuencia, el organismo debe producir más bilis. Para esto, el cuerpo toma más colesterol de la sangre. Beneficios: las resinas reducen el nivel de colesterol LDL.
- **Fibratos (derivados del ácido fibríco).** Los fibratos son la mejor opción para reducir la cantidad de triglicéridos que produce el organismo. No son muy eficaces para reducir el LDL. Beneficios: los fibratos reducen el nivel de triglicéridos. Aumentan el nivel de colesterol HDL.
- **Niacina (ácido nicotínico).** La niacina (vitamina B3) reduce la capacidad del hígado para producir grasas sanguíneas. No use la niacina de venta libre para tratar problemas de colesterol. No está regulada por la Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE. UU. (FDA, por su sigla en inglés). Beneficios: la niacina aumenta el nivel de colesterol HDL. Reduce los triglicéridos y el nivel de colesterol LDL.
- **Ácidos grasos omega 3.** Reducen la cantidad de triglicéridos que produce el organismo. Ayudan a eliminar estos lípidos de la sangre. Los ácidos grasos omega 3 están presentes en muchos alimentos. Estos incluyen el salmón y otros pescados grasos, así como las nueces. Es posible que su proveedor de atención médica le recete estos ácidos grasos en cápsulas. Beneficios: los ácidos omega 3 reducen los triglicéridos. Nota: Pueden aumentar el nivel de colesterol LDL en algunos pacientes.
- **Inhibidores de proproteína convertasa subtilisina kexina tipo 9 (PCSK9, por su sigla en inglés).** Estos medicamentos reducen el nivel de colesterol LDL. Lo hacen al descomponer las sustancias químicas del hígado que controlan la producción de colesterol LDL. Estos medicamentos se administran mediante una inyección. Por lo general, se utilizan en personas que tienen una forma hereditaria de colesterol alto. Se conoce como hipercolesterolemia familiar. Beneficios: este medicamento es útil para las personas a las que les resulta difícil controlar el colesterol con otros medicamentos.

Toma de medicamentos

Tome sus medicamentos siguiendo exactamente las indicaciones recibidas. Esto lo ayudará a obtener el mejor resultado. Estos son algunos consejos sobre cómo tomar los medicamentos para el colesterol:

- **Dígale al proveedor si está embarazada o amamantando.** Infórmelo antes de tomar medicamentos para el colesterol.
- **Sepa cuándo y cómo debe tomar los medicamentos.** Algunos deben tomarse con las comidas. Otros, con el estómago vacío o a determinada hora del día.
- **Siga un horario fijo.** Pruebe lo siguiente:
 - No se saltee ninguna dosis ni deje de tomar los medicamentos. Esto es importante, aunque ya se sienta mejor y aunque su nivel de colesterol mejore.
 - Disponga sus cosas para ayudarse a recordar. Por ejemplo, incorpore los medicamentos a la rutina diaria. Tómelos cuando se levanta por la mañana o cuando se acuesta por la noche.
 - Lleve la cuenta de lo que toma. Es posible que deba tomar varios medicamentos diferentes. Si es así, una lista o tabla puede ayudarlo a tomar las píldoras correctas en el momento oportuno. Use un pastillero con los días de la semana o con las horas del día para llevar la cuenta.
- **Prevenga las interacciones entre los medicamentos.** Algunos medicamentos y suplementos interactúan con otros. Esto significa que su efecto no es el mismo al tomarlos juntos. Asegúrese de mencionar al proveedor de atención médica todos los demás medicamentos que toma. Esto incluye vitaminas, medicamentos a base de hierbas y medicamentos de venta libre.
- **Sepa cómo lidiar con los efectos secundarios.** Muchas personas, cuando comienzan a tomar los medicamentos, tienen efectos secundarios. Por ejemplo, dolor de cabeza, dolores musculares y trastornos estomacales. Estos efectos secundarios desaparecen a las pocas semanas. Informe a su proveedor de atención médica acerca de los efectos secundarios que tenga. Estos incluyen coloración amarillenta en los ojos, visión borrosa y dificultades para respirar. Si esto ocurre, llame a su proveedor de atención médica de inmediato.

Tratamiento con un estilo de vida saludable

El tratamiento para el colesterol alto incluye cambios en el estilo de vida. Un estilo de vida saludable es fundamental en la prevención de enfermedades del corazón y de ataques cerebrales. El proveedor de atención médica lo ayudará a hacer cambios en el estilo de vida, de ser necesario. Los siguientes son factores sobre los que posiblemente necesita trabajar:

Alimentación

El proveedor de atención médica le explicará los cambios que probablemente tenga que hacer en la alimentación. Es posible que deba consultar a un nutricionista certificado para obtener ayuda. Probablemente le pedirán que haga lo siguiente:

- Comer menos carne de res con grasas saturadas y colesterol
- Reducir la cantidad de sodio (sal) que come, en especial si tiene presión arterial alta
- Aumentar el consumo de frutas y verduras frescas
- Consumir proteínas magras, como las presentes en el pescado, el pollo, el pavo, los frijoles y las arvejas

- Consumir menos carnes procesadas, como embutidos, salchichas y salame
- Elegir leche, yogur y queso bajos en grasa
- Usar aceites vegetales y de frutos secos, en lugar de manteca, grasa vegetal hidrogenada o margarina
- Limitar la cantidad de dulces y de alimentos procesados, como patatas fritas, galletas y productos de panadería
- Salir a comer con menos frecuencia y no comer comida rápida

Actividad física

Su proveedor de atención médica puede recomendarle que aumente su actividad física. El ejercicio aumenta el colesterol HDL bueno en el cuerpo. El proveedor puede recomendarle que haga actividad física de moderada a intensa durante al menos 40 minutos por día, tres o cuatro días por semana. La cantidad varía según su salud. Estos son algunos ejemplos:

- Caminar a paso ligero, entre 5 y 6.5 km/h (entre 3 y 4 millas por hora)
- Trotar o correr
- Andar en bicicleta fija o al aire libre
- Nadar o hacer actividad aeróbica en el agua
- Bailar
- Hacer senderismo
- Practicar artes marciales
- Jugar al tenis

Si hace tiempo que no hace ejercicios, comience de a poco y vaya aumentando la actividad física.

Control del peso

Si tiene sobrepeso u obesidad, el proveedor de atención médica le indicará que baje de peso y reduzca el IMC (índice de masa corporal). Hacer cambios en su dieta y aumentar su actividad física pueden serle de ayuda. Controlar la cantidad de calorías que se ingieren es la mejor manera de perder peso.

Tabaquismo

Si fuma, busque ayuda para dejar de hacerlo. Pídale al proveedor de atención médica información acerca de medicamentos que pueden ayudarlo a combatir el deseo de fumar. Inscríbase en un programa para dejar de fumar. Esto aumentará las probabilidades de lograrlo.

Estrés

Aprenda técnicas de manejo de estrés para que lo ayuden a lidiar con el estrés en su hogar y en su vida laboral. Estas son algunas sugerencias:

-
- **Tome una clase de yoga.** Puede encontrar clases cerca de donde vive o en línea.
 - **Haga ejercicio con regularidad.** El ejercicio ayuda a que la mente se desconecte de los problemas. Y libera la tensión de los músculos.
 - **Practique la respiración profunda.** Tómese unos minutos varias veces al día solo para sentarse tranquilo y respirar. Concéntrese en el aire que recorre el cuerpo.
 - **Hable con sus seres queridos.** Tómese unos minutos cada día para conectarse con las personas que le dan apoyo.