

---

# Cómo controlar el colesterol

El colesterol es una sustancia cerosa. El cuerpo lo necesita para mantenerse saludable. Sin embargo, en cantidades excesivas, puede causar problemas. El mismo viaja por el cuerpo a través de la sangre y los vasos sanguíneos. Si tiene un nivel de colesterol alto, este puede acumularse en las paredes de los vasos sanguíneos. Esto hace que los vasos se estrechen. También se reduce el flujo de sangre. Entonces, tendrá más probabilidades de padecer un ataque al corazón o un derrame cerebral.

## El colesterol bueno y el colesterol malo

El colesterol es un tipo de lípido. Los lípidos son grasas. La sangre está formada por agua principalmente. La grasa y el agua no se mezclan. Por eso, los lípidos se transportan en la sangre dentro de una proteína. Estas se denominan lipoproteínas. Existen dos tipos de lipoproteínas:

- **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. Esto aumenta el riesgo de tener enfermedades del corazón o un ataque o derrame 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.

## Cómo controlar los niveles de colesterol

El colesterol total incluye el colesterol LDL y el HDL, así como otras grasas presentes en el torrente sanguíneo. Si su nivel total de colesterol es alto, siga los consejos a continuación para ayudar a reducirlo:

### Consuma menos grasa no saludable

- Reduzca el consumo de grasas saturadas y grasas trans. Una dieta rica en estas grasas aumenta el nivel de colesterol malo. Pero no es suficiente reducir el consumo de alimentos con alto contenido de colesterol. Las grasas trans se conocen también como aceites parcialmente hidrogenados. Consuma cortes de carne de res magros o lácteos con bajo contenido de grasa. Use aceites en lugar de grasas sólidas. Limite los productos horneados, las carnes procesadas y los alimentos fritos.
- Coma alrededor de dos porciones de pescado a la semana. El tamaño de la porción es de 3.5 onzas aproximadamente. Algunas buenas opciones incluyen salmón, arenque, atún, sardinas o caballa. No consuma pescado frito. La mayoría de los pescados contienen ácidos grasos omega 3. Estos ayudan a disminuir el colesterol total en sangre. Los ácidos grasos omega 3 disminuyen los triglicéridos, otra forma de grasa en la sangre. Si está embarazada, planea quedar embarazada o amamanta, hable con el proveedor de atención médica para obtener sugerencias. Pregúntele cuáles son las mejores opciones de pescado y cuánto comer.
- Consuma más granos integrales. Coma más alimentos con fibra soluble, como el salvado de avena. Estos alimentos reducen el nivel total de colesterol.

---

## **Manténgase activo**

- Si no ha estado haciendo ejercicio regularmente, comience poco a poco. Consulte con su proveedor de atención médica para asegurarse de que su plan de ejercicio sea adecuado para usted.
- Elija una actividad física que disfrute. Salga a caminar, nade o ande en bicicleta. Son buenas maneras de estar en movimiento.
- Comience con un nivel de actividad que le resulte cómodo. Vaya aumentando cada semana el tiempo y el ritmo de la actividad.
- Vaya aumentando hasta hacer entre 30 y 40 minutos de ejercicio físico de moderado a intenso al menos 3 a 4 días a la semana.
- Recuerde: es mejor hacer un poco de ejercicio que nada.

## **Deje de fumar**

Dejar de fumar puede mejorar sus niveles de lípidos. También disminuye el riesgo de enfermedad cardíaca y ataque cerebral.

## **Maneje su peso**

Si tiene sobrepeso, el proveedor de atención médica le brindará ayuda para perder peso. Lo ayudará a disminuir su IMC (índice de masa corporal) a un nivel normal o casi normal. Hacer cambios en la dieta y aumentar la actividad física puede ayudar.

## **Tome los medicamentos según las indicaciones**

Muchas personas necesitan medicamentos para reducir los niveles de colesterol. Los medicamentos para reducir los niveles de colesterol son eficaces y seguros. Pero tenga en cuenta que los medicamentos no reemplazan el ejercicio y los buenos hábitos alimenticios. Todos estos aspectos funcionan en conjunto. Su proveedor de atención médica puede indicarle si debe tomar algún medicamento para reducir el colesterol.