



¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una sustancia parecida a la grasa que se encuentra en el flujo sanguíneo o se almacena en los tejidos. El cuerpo produce colesterol para construir paredes celulares y generar hormonas. Es esencial para muchas funciones corporales, entre las que se incluyen, el mantenimiento de las membranas celulares y el buen funcionamiento del cerebro. El colesterol proviene de dos fuentes principales: se produce en el hígado y también se obtiene de los alimentos que consume. El exceso de colesterol en la sangre puede causar problemas de salud.

¿Cuál es el problema con el exceso de colesterol?

El exceso de colesterol en la sangre aumenta las posibilidades de sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral. El colesterol se puede acumular en las paredes de las arterias. Con el tiempo, esta acumulación puede bloquear el flujo de sangre hacia el corazón o el cerebro. Si estos no reciben el flujo de sangre suficiente, usted podría sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral.

Colesterol bueno, colesterol malo y triglicéridos

El colesterol malo se conoce como LDL, el colesterol “perjudicial”. LDL significa “lipoproteínas de baja densidad”. Altas cantidades de estas lipoproteínas en la sangre aumentan la

posibilidad de que las partículas se adhieran a las paredes de las arterias y formen una acumulación de partículas denominadas placas. Esta acumulación de partículas de colesterol puede producir un estrechamiento en la abertura de las arterias. Cuando estas aberturas se hacen más estrechas, se produce una enfermedad llamada aterosclerosis.

El buen colesterol es el HDL, el colesterol “saludable”. Las HDL, o “lipoproteínas de alta densidad”, de hecho impiden la acumulación dañina de colesterol en las arterias. Cuanto mayor es la cantidad de HDL, mejor. El ejercicio ayuda a aumentar la cantidad de HDL.

Los triglicéridos comprenden un tipo de grasa que se encuentra en la sangre. Representan una fuente importante de energía y el tipo de grasa más común que tiene el cuerpo. Al comer, el cuerpo usa las calorías que necesita para obtener energía rápida. Todas las calorías de más se convierten en triglicéridos y se almacenan en las células grasas para ser utilizadas después. En cantidades saludables, los triglicéridos no causan problemas. Sin embargo, un alto nivel de triglicéridos suele ser una de las causas que aumentan el riesgo de enfermedades cardíacas. Puede disminuir los triglicéridos si pierde peso, hace ejercicio y reduce el consumo de alcohol y dulces.

¿Conoce su nivel de colesterol?

Para seguir manteniendo su corazón y sus arterias en buen estado, pregúntele a su médico cuáles son las cifras de colesterol apropiadas para usted, dentro de estos parámetros:

- **Colesterol total:** menos de 200mg/dl
- **Colesterol LDL:**
 - menos de 130mg/dl
 - menos de 100mg/dl si hay antecedentes de ataque cardíaco, derrame cerebral, cirugías de bypass o diabetes

- **Colesterol HDL:** más de 45mg/dl
- **Triglicéridos:** menos de 150mg/dl

¿Qué puede hacer para reducir el riesgo de enfermedades cardíacas?

Si bien un nivel bajo de colesterol puede ayudarlo a disminuir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, hay muchas otras cosas que puede hacer para mantener su corazón y sus arterias en buen estado de salud.

Si sufre de diabetes o presión arterial alta, consulte con su médico o con otro profesional de atención de la salud para asegurarse de que estas enfermedades están bien controladas.

También puede ayudar a su corazón y a sus arterias si lleva un estilo de vida saludable. Visite su Centro o Departamento de Educación de Salud, o visite kp.org/healthyliving para escoger una clase, un programa en línea personalizado o algún otro recurso que se adapte bien a sus necesidades y estilo de vida, para que lo ayuden a:

- Dejar de fumar.
- Disfrutar de una actividad física regular al menos 30 minutos casi todos los días.
- Mantener un peso saludable. Si su peso actual no es saludable, perder de 5 a 10 libras comiendo menos grasas y porciones más pequeñas pueden ayudarlo a reducir el riesgo.
- Controlar su estrés. Si disminuye su nivel de estrés podrá hacer (y mantener) otros cambios en su estilo de vida que lo ayudarán a reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas. Busque una actividad que disminuya el estrés y que considere que puede disfrutar, como caminar, bailar, hacer Tai Chi, Yoga o meditación.

ALIMENTOS QUE PUEDEN AYUDARLO A REDUCIR EL COLESTEROL

GRANOS

- Coma más granos enteros, como pan 100% integral, avena, cereal de salvado, arroz integral, tortillas de maíz.
- Escoja panes, cereales y galletas saladas con 3 gramos o menos de grasas totales por porción. Lea las etiquetas de los alimentos.
- Disminuya los alimentos horneados altos en grasas (donas, cuernitos o croissants, productos de repostería, panecillos).

VERDURAS

- Coma distintas verduras dos veces por día.
- Agregue verduras a las sopas, guisos, platos de carne, platos principales y sándwiches.
- Escoja verduras crudas para sus bocadillos.

FRUTAS

- Coma distintas frutas dos veces por día.
- Puede elegir entre frutas frescas, congeladas, secas o enlatadas.
- Escoja frutas para bocadillos y postres.
- Evite los jugos de frutas si tiene un alto nivel de triglicéridos o si desea perder peso.

GRASAS Y ACEITES

- Utilice menos aceite, mayonesa, margarina y aderezos para ensaladas. Cuando utilice aceite, escoja los monoinsaturados como el de oliva o canola, o la mayoría de los aceites de frutos secos.
- Evite las grasas hidrogenadas (grasas trans) que se encuentran en la mayoría de las margarinas.
- Trate de incluir esteroides vegetales (alimentos que reducen el colesterol) en su dieta; entre ellos están los productos Benecol, Take Control, Canola Harvest y otros.
- Evite los alimentos fritos.
- Pruebe aderezos para ensaladas y productos para untar con bajo contenido graso o sin grasas en vez de los productos comunes.
- Evite las grasas saturadas como manteca de cerdo, manteca, grasa de tocino, queso crema, crema agria, manteca vegetal, margarina en barra, aceite de palma o de coco y chocolate.
- Dé sabor a las comidas con vinagre, jugo de limón, salsa y especias en lugar de grasa.
- Pruebe tomar dos cucharadas de harina de linaza o semillas de lino molidas todos los días.

LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS

- Escoja leche y yogur bajos en grasa o sin grasa.
- Escoja queso o requesón bajo en grasa o sin grasa en lugar del queso de leche entera. El queso bajo en grasa tiene menos de 3 gramos de grasa por onza. Lea las etiquetas de los alimentos.

FRIJOLE SECOS, CHÍCHAROS, LENTEJAS, TOFU, NUECES Y SEMILLAS.

- Escoja frijoles secos (frijoles pinto, garbanzos, habichuelas, chícharos) o tofu más a menudo en lugar de carne.
- Los frijoles secos, las legumbres, las nueces y las semillas son buenas fuentes de fibras, proteínas y vitaminas.
- Las nueces y semillas y la mantequilla de cacahuete natural son saludables en pequeñas cantidades.
- Agregue frijoles a ensaladas y sopas.
- Prepare comidas sin carne tres o más veces a la semana. Pruebe frijoles y arroz, tofu sofrito con arroz, burritos de frijoles enteros o chile de frijoles bajo en grasa.

CARNES, POLLO, PAVO, PESCADO Y HUEVOS

- Escoja opciones magras / bajas en grasa con más frecuencia, como pescado, mariscos, pollo o pavo sin piel, sándwiches de carne magra y carnes rojas magras desgrasadas, como lomo, bola de lomo, pulpa o falda.
- Limite las porciones de 4 a 6 onzas diarias.
- Prepare los alimentos al horno, asados, al vapor o a la parrilla en lugar de freírlos.
- Evite las carnes con grasa o fritas, las salchichas, los hot dogs y la mayoría de los fiambres.
- Coma pescado al menos tres veces por semana.
- Limite las yemas de huevo a dos o tres por semana, o use solamente las claras o sustitutos del huevo.

AZÚCAR Y DULCES

- Para sus bocadillos, pruebe con pretzels, palomitas de maíz preparadas sin grasa, galletas de arroz, galletas saladas con bajo contenido en grasa o frutas y verduras en lugar de galletas dulces, pasteles y papas fritas.
- Entre las opciones saludables en postres helados está el yogur congelado sin grasa y el sorbete.
- Evite los bocadillos con alto contenido en grasas hidrogenadas (grasas trans), que se encuentran en la mayoría de las galletas empaquetadas dulces y saladas y en los productos de panadería.
- Coma galletas dulces, pasteles y postres helados sin grasa en pequeñas cantidades. La mayoría de estos alimentos sigue teniendo muchas calorías, aunque sean bajos en grasas.

ALCOHOL

- Limite el alcohol a una bebida por día si es mujer, y a no más de dos bebidas por día si es varón. 1 bebida = 4 a 5 onzas de vino, o 12 onzas de cerveza, o 1½ onzas de licor.

SAL

- Limite la sal (sodio) a 2300 mg/día.

Otros Recursos

- Comuníquese con nuestro sitio Web en kp.org.
- Consulte La salud en casa: *Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.

Esta información no intenta diagnosticar ni sustituir el asesoramiento médico o la atención que recibe de su médico o de otro profesional de atención de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes o desea realizar más preguntas, consulte a su médico. Para obtener más información o realizar preguntas sobre la medicación, consulte a su farmacéutico. Kaiser Permanente no avala ninguna marca; se puede utilizar cualquier producto similar.