

¿Con el colesterol alto? Esto es lo que puede hacer

¿Qué es el colesterol?

El colesterol es un tipo de grasa que se encuentra en la sangre o almacenado en los tejidos. El cuerpo produce colesterol para formar las paredes de las células y para producir hormonas. El colesterol es esencial para muchas funciones corporales, incluido el mantenimiento de las membranas celulares y el funcionamiento normal del cerebro. El colesterol proviene de dos fuentes principales: se produce en el hígado y proviene de los alimentos que uno consume. Pueden ocurrir problemas de salud cuando hay demasiado colesterol en la sangre.

¿Qué es lo malo de tener demasiado colesterol?

Demasiado colesterol en la sangre aumenta la probabilidad de tener un ataque cardíaco o un derrame cerebral. El colesterol se puede acumular en las paredes arteriales. Eventualmente, la acumulación de colesterol en las arterias puede bloquear el flujo sanguíneo al corazón o al cerebro. Al no tener suficiente sangre fluyendo al corazón o al cerebro, se puede tener un ataque al corazón o un derrame cerebral.

Hay colesterol bueno y malo – y triglicéridos.

El **colesterol malo** es el LDL, el colesterol malo (abreviado LDL, por sus siglas en inglés) se refiere a las “lipoproteínas de baja densidad”. Una cantidad alta en la sangre de estas lipoproteínas aumenta la probabilidad de que las partículas se pudieran adherir a las paredes de las arterias y que formen una acumulación de partículas llamada placa. Esta acumulación de partículas de colesterol puede estrechar la abertura de las arterias. Cuando la abertura de las arterias se estrecha, esta afección se llama aterosclerosis.

El **colesterol bueno** es el HDL, el colesterol “saludable” (abreviado HDL, por sus siglas en inglés) se refiere a las “lipoproteínas de alta densidad”, las cuales en realidad previenen la acumulación dañina de colesterol en las arterias. Entre más alto sea su número de HDL, mejor para usted. El ejercicio ayuda a aumentar su número de HDL.

Los **triglicéridos** son un tipo de grasa que se encuentra en la sangre. Son una de las mayores fuentes de energía y la forma más común de grasa que hay en el cuerpo. Cuando uno come, el cuerpo usa las calorías que necesita para sus necesidades de energía rápida. Cualesquier calorías extras se convierten en triglicéridos y se almacenan en las células grasas para ser usadas más tarde. En cantidades normales, los triglicéridos son importantes para la buena salud. Pero un nivel elevado de triglicéridos forma parte a menudo de un grupo de afecciones asociadas con un aumento en el riesgo de enfermedades cardíacas. Usted puede reducir sus triglicéridos perdiendo peso, haciendo ejercicio, limitando el alcohol y los dulces.

¿Sabe usted cuál es su nivel de colesterol?

Para permanecer en el camino correcto para mantener su corazón y sus arterias en buenas condiciones, pregúntele a su doctor cuáles son los niveles de colesterol que son mejores en su caso dentro de estas metas para colesterol total, LDL, HDL y triglicéridos:

- Colesterol total: Menos de 200mg/dl
- Colesterol LDL: 100–130mg/dl
- Colesterol HDL: Más de 45mg/dl
- Triglicéridos: Menos de 150mg/dl

Al otro lado de esta página hay una guía más detallada de las opciones de alimentos que pueden ayudar a bajar el colesterol.

¿Qué más puede hacer usted para disminuir su riesgo de un mal cardíaco?

Aunque bajar su nivel de colesterol puede ayudar a disminuir su riesgo de un mal cardíaco, hay más que puede hacer para mantener su corazón y sus arterias saludables.

Si usted tiene diabetes o la presión arterial alta trabaje con su doctor u otro profesional del cuidado de salud para asegurarse de que su diabetes o presión arterial alta esté bien controlada.

También puede ayudar a su corazón y sus arterias escogiendo opciones de un estilo de vida saludables. Visite su Centro o Departamento de Educación para la Salud o visite kp.org/healthyliving para escoger un instrumento, clase, programa en línea individualizado u otro recurso que mejor sirva a sus necesidades y a su estilo de vida, como ayuda para:

- Dejar de fumar.
- Disfrutar de la actividad física regular, por lo menos durante 30 minutos diarios la mayoría de los días.
- Mantener un peso saludable. Si no tiene un peso saludable, el perder de 5 a 10 libras comiendo menos grasa y porciones más pequeñas, le puede ayudar a reducir su riesgo.
- Manejar su estrés. El reducir el estrés puede ayudarle a hacer (y a mantener) otros cambios en su forma de vida que pueden ayudar a disminuir su riesgo de un mal cardíaco. Escoja una actividad que reduzca el estrés que piense que disfrutaría, tal como caminar, bailar, el Tai Chi, el Yoga o la meditación.

GUÍA DETALLADA DE OPCIONES ALIMENTICIAS QUE PUEDEN AYUDAR A BAJAR EL COLESTEROL

GRANOS

- Coma más granos integrales, tales como pan de 100% harina de trigo integral, avena, cereales de salvado, arroz moreno, tortillas de maíz.
- Escoja panes, cereales y galletas que contengan 3 gramos o menos de grasa total por porción. Revise la etiqueta de alimentos.
- Limite los productos de pastelería altos en grasa (rosquitas fritas (donuts), croissants (cruasáns o panecillos de media luna), pasteles, panecillos (muffins).

VERDURAS

- Coma una diversidad de verduras dos veces diarias.
- Añada verduras a las sopas, guisos, platos principales y sándwiches.
- Escoja verduras crudas para los bocadillos.

FRUTAS

- Coma una diversidad de frutas por los menos dos veces diarias.
- Puede escoger frutas frescas, congeladas, secas o en lata.
- Escoja frutas para los bocadillos y postres.
- Evite el jugo de fruta si tiene altos los triglicéridos o si está tratando de perder peso.

GRASAS Y ACEITES

- Use menos aceite, mayonesa, margarina y aderezos para ensalada. Cuando use aceite, escoja aceites monosaturados tales como el aceite de oliva o canola, o la mayoría de aceites de nueces.
- Evite las grasas hidrogenadas (grasas trans) que se encuentran en la mayoría de las margarinas.
- Trate de incluir en su dieta esteroides vegetales (alimentos que bajan el colesterol), los cuales incluyen Benecol, Take Control, Canola Harvest y otros.
- Evite las comidas fritas.
- Pruebe con aderezos de ensalada y patés o pastas bajos en grasa o sin grasa en vez de productos regulares.
- Evite las grasas saturadas, tales como la manteca, mantequilla, grasa de tocino, queso crema, crema agria, manteca vegetal, margarina en barra, aceite de coco o de palma y chocolate.
- Dé sabor a los alimentos con vinagre, jugo de limón, salsa y condimentos en vez de usar grasa.
- Ensaye diariamente con 2 cucharadas de harina de semillas de linaza o de semillas de linaza molida.

LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS

- Escoja leche y yogur bajos en grasa o descremados.
- Escoja queso y requesón bajos en grasa o descremados en vez de queso de leche entera. El queso bajo en grasa tiene menos de 3 gramos de grasa por onza. Revise la etiqueta de alimentos.

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional médico. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor. Si tiene preguntas o necesita información adicional acerca de sus medicamentos, por favor hable con su farmacéuta. Kaiser Permanente no recomienda ninguna marca de fábrica; cualquier producto similar puede ser usado. Cualquier nombre de fábrica nombrado es por propósitos de identificación solamente.

FRIJOLE SECOS, ARVEJAS O CHÍCHAROS, LENTEJAS, TOFÚ, SEMILLAS

- Escoja frijoles secos (frijoles pintos, garbanzos, frijoles rojos, arvejas o chícharos) o tofú más a menudo en vez de carne.
- Los frijoles secos, legumbres, nueces y semillas son buenas fuentes de fibra, proteína y vitaminas.
- Las nueces, semillas y la mantequilla de maní o cacahuete natural, están bien en pequeñas cantidades.
- Añada frijoles a las ensaladas y sopas.
- No coma carne en sus comidas por lo menos tres veces o más a la semana. Ensaye con frijoles y arroz, tofú sofrito con arroz, burritos con frijoles enteros o con chili bajo en grasa con frijoles.

CARNES, POLLO, PAVO, PESCADO, HUEVOS

- Escoja más a menudo carnes magras bajas en grasa, tales como pescado, mariscos, pollo o pavo despellejado, sándwiches de carnes magras, y carnes rojas magras sin grasa, tales como el aguayón (sirloin), lomo, falda o lomoito.
- Limite las porciones a 4 a 6 onzas diarias.
- En vez de freír, cocine al horno, ase, cocine al vapor o ase a la parrilla.
- Limite el consumo de carnes grasosas o freidas, salchichas, perros calientes y de la mayoría de carnes frías de almuerzo.
- Coma pescado por lo menos 3 veces a la semana.
- Limite el consumo de yemas de huevo a dos o menos a la semana; o use solamente la clara del huevo y substitutos para los huevos.

AZÚCARES Y DULCES

- Para bocadillos, ensaye con pretzels, palomitas de maíz hechas sin grasa y con aire caliente, tortitas de arroz, galletas bajas en grasa, y frutas y verduras, en vez de galletas, pasteles y papas fritas.
- Unas buenas opciones de postres congelados incluyen el yogur sin grasa congelado y sorbetes.
- Evite los bocadillos altos en grasas hidrogenadas (grasas trans) que se encuentran en la mayoría de las galletas y comidas de panadería empacadas.
- Coma galletas, pasteles y postres congelados sin grasa en pequeñas cantidades. La mayoría de éstos todavía son altos en calorías, aunque sean bajos en grasa.

ALCOHOL

- Limite el alcohol a una bebida diaria para las mujeres y a no más de dos bebidas diarias para los hombres. 1 bebida = 4–5 onzas de vino o 12 onzas de cerveza o 1 1/2 onzas de licor.

Otros recursos

- Visite nuestro sitio Web en members.kp.org.
- Consulte su copia de *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*
- Contacte el Departamento o Centro de Educación para la Salud de Kaiser Permanente o para obtener información acerca de la salud y de programas y de recursos adicionales.