

Comprendiendo sus Números de Evaluación

Colesterol Total, LDL y HDL

¿Qué es el colesterol?

El colesterol es un componente esencial para la salud humana y cumple varias funciones en el cuerpo. Se utiliza para producir hormonas, vitaminas liposolubles y ácidos biliares que ayudan a digerir los alimentos. Aunque el colesterol desempeña un papel importante en el organismo, tener demasiado puede aumentar el riesgo de enfermedades del corazón y derrames cerebrales.



¿Cuáles son los tipos de colesterol?

El **colesterol total (CT)** es una medición de todos los tipos de colesterol en su sangre. Estos tipos de colesterol incluyen:

- vLDL** transporta grasa que se usa para almacenar y liberar calorías (energía) después de las comidas.
- LDL** es típicamente conocido como el colesterol “malo”. Es muy pegajoso y contribuye a la acumulación de placa en las arterias. *Consejo: Recuerde que LDL es el colesterol Lamentable, y debe mantenerlo bajo.*
- HDL** es considerado como el colesterol “bueno”. Ayuda a reducir la placa en las arterias al recoger el LDL y llevarlo de vuelta al hígado para descomponerlo y eliminarlo del cuerpo. *Consejo: Recuerde que HDL es el colesterol Saludable para el Corazón, y debe mantenerlo alto.*

¿Qué significan mis números?

Total Cholesterol	Adultos (mg/dL)	
	Deseable	<200
	Límite	200-239
	Alto riesgo	>240
LDL	Adultos (mg/dL)	
	Deseable	<100
	Límite	130-159
	Alto riesgo	160-189
	Riesgo muy alto	>190
HDL	Hombres (mg/dL)	Mujeres (mg/dL)
	Deseable	>60
	Límite	40-60
	Alto riesgo	<40
TC/HDL Ratio	Hombres (mg/dL)	Mujeres (mg/dL)
	Deseable	<3.5
	Alto riesgo	>5

Fuente: Guía de Práctica Clínica sobre el Colesterol 2018

¿Cuál es mi nivel de riesgo?

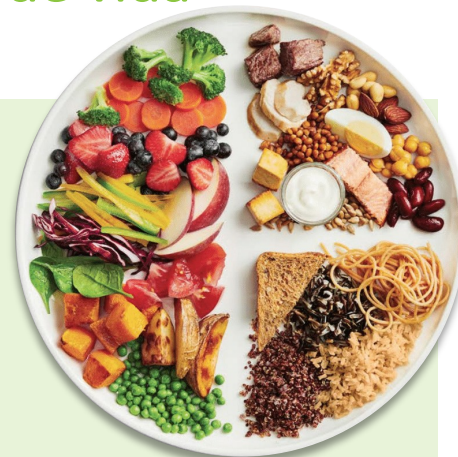
Su nivel de riesgo se evalúa observando todos los números del colesterol como un panorama general, en lugar de centrarse en un solo tipo. En general, una proporción baja de CT/HDL se asocia con un menor riesgo de enfermedad cardíaca o accidente cerebrovascular, y un colesterol total y/o LDL elevado se considera de alto riesgo. ***Sin embargo, el colesterol LDL elevado está asociado con un mayor riesgo de enfermedad cardíaca o accidente cerebrovascular, incluso cuando el colesterol total está dentro del rango normal.*** Hable con su médico de atención primaria para comprender mejor su nivel de riesgo.

Mejorando tus números a través del estilo de vida

Colesterol Total, LDL y HDL

Adopte una dieta saludable para el corazón

- **Evita las grasas trans.** Estas se encuentran en alimentos fritos, algunas margarinas, mantecas vegetales y comidas procesadas.
- **Limita las grasas saturadas** que se encuentran en cortes grasos de carne, productos lácteos enteros, queso, mantequilla, alimentos fritos, panadería y bocadillos procesados.
- **Incluye grasas insaturadas saludables para el corazón.** Las grasas insaturadas se encuentran en pescados y en muchos alimentos de origen vegetal como nueces, semillas y aguacates. La Asociación Americana del Corazón recomienda consumir 2 porciones de pescado graso por semana (por ejemplo, salmón, atún, caballa, arenque).
- **Llena la mayor parte de tu plato con vegetales y frutas.** Intenta que la mitad de tu plato en cada comida esté compuesta por alimentos de origen vegetal como vegetales y/o frutas.
- **Incluye proteínas de origen vegetal provenientes de frijoles y legumbres.** Los frijoles y las legumbres no solo son bajos en grasa saturada, sino que también son una buena fuente de fibra soluble, la cual puede ayudar a reducir el colesterol LDL.
- **Elige granos integrales al 100%.** Los granos integrales como el arroz integral, la quinoa, la avena, las palomitas de maíz y los productos de harina de trigo integral son más nutritivos en comparación con los granos refinados como el pan blanco y el arroz blanco.
- **Limita los alimentos con azúcares añadidos.** El azúcar añadido se encuentra con frecuencia en bebidas azucaradas (como refrescos, té y bebidas deportivas), pasteles, dulces y otros productos azucarados.



Plato de la Alimentación Saludable de Canadá

Mantén un peso saludable

- Para las personas con un peso clasificado como **sobrepeso u obesidad**, reducir entre un 5 y un 10 % del peso corporal en un período de 6 meses puede ayudar a mejorar los niveles de colesterol en la sangre.



Deja de fumar

- Las personas que fuman tienen un mayor **riesgo de enfermedad cardíaca en comparación con las que no fuman**. Si actualmente fumas, dejarlo puede ayudarte a mejorar tus niveles de colesterol.

Ponerse en Movimiento!

- El ejercicio de forma regular puede ayudar a aumentar los niveles de colesterol HDL y reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.
- La Asociación Americana del Corazón recomienda al menos 150 minutos por semana de actividad aeróbica de intensidad moderada y dos días de actividades para fortalecer los músculos. Intenta distribuir el ejercicio a lo largo de la semana para obtener el máximo beneficio.

Escanea el código QR a continuación para obtener una copia digital de este folleto

