

El colesterol alto y la insuficiencia cardiaca

¿Qué es el colesterol”?

El colesterol es una sustancia cerosa que procede de su hígado y de la comida que usted ingiere. Su cuerpo lo necesita para funcionar correctamente. Existen dos tipos principales de colesterol: HDL y LDL.

- las lipoproteínas de alta densidad (HDL, por sus siglas en inglés) se consideran como el “buen” colesterol porque ayudan a retirar el exceso de colesterol del cuerpo.
- las lipoproteínas de baja densidad (LDL, por sus siglas en inglés) se consideran como el “mal” colesterol porque conduce a bloqueos de las arterias y una enfermedad cardiaca.

¿Por qué el colesterol LDL es malo?

Hasta una capa muy delgada del colesterol LDL puede ser mala para sus vasos sanguíneos y sus arterias.

- El colesterol LDL forma una placa dentro de las paredes de sus vasos sanguíneos y sus arterias, que se parece mucho al sarro que se forma en sus dientes.
- Luego, los componentes de la sangre llamados plaquetas que se pueden adherir a la placa y bloquear los vasos alrededor de su corazón.
- Estos bloqueos pueden causar un ataque cardiaco y debilitar su corazón. Las plaquetas también pueden bloquear las arterias que irrigan el cerebro y causar un derrame cerebral.

Los altos niveles de colesterol LDL, junto con otros problemas cardiacos, pueden aumentar significativamente su riesgo de un ataque cardiaco y un derrame cerebral.

¿Qué provoca un alto nivel de colesterol LDL?

Los altos niveles de colesterol LDL pueden resultar de las comidas que usted ingiere, pero también ocurren cuando su cuerpo produce naturalmente más colesterol del que necesita.

La tendencia de su cuerpo a producir demasiado colesterol puede ser hereditaria, pero también se vuelve más común a medida que las personas envejecen. Aun si usted no ha tenido problemas de colesterol antes, su riesgo aumenta con la edad.

¿Cómo puede controlar su nivel de colesterol LDL?

Por fortuna, usted puede bajar su nivel de colesterol LDL. Al hacerlo, usted puede hacer que los problemas relacionados con el colesterol disminuyan y hasta se reviertan. He aquí algunas de las maneras en que usted puede bajar su colesterol.

Medicamentos

En la mayoría de los casos, usted puede bajar su colesterol, al menos en parte, con medicamentos que corrigen la tendencia de su cuerpo a producir más colesterol que el necesario.

Las medicinas llamadas estatinas pueden ayudar a reducir el riesgo de ataques cardíacos, derrames cerebrales e insuficiencia cardíaca.

Dieta

La reducción de su colesterol LDL también depende de una dieta sana. Los medicamentos solos no pueden compensar una dieta completamente llena de mal colesterol.

continuación

¿Cómo puede controlar su nivel de colesterol LDL? continuación

Dieta, continuación

A continuación, se indican algunos alimentos que usted debe comer si quiere mantener su corazón saludable.

Alimentos que debe comer	Algunas elecciones saludables para su corazón
Vegetales	Vegetales frescos, congelados o envasados Vegetales sin manteca ni salsa de queso
Granos	Arroz integral Avena Cereales integrales Panes integrales y de varios granos Galletas de centeno y de varios granos con bajo contenido graso
Proteínas de bajo contenido	Pescado a la parrilla, horneado o cocido a fuego lento Pollo y pavo sin piel Leche/productos lácteos desgrasados Yogurt de bajo contenido graso Huevos (sólo 3 yemas por semana) Carnes magras asadas a la parrilla o al horno (cuartos traseros y cuadril de la res, lomo y chuletas de cerdo, carne molida, ternera y patas de cordero)
Grasas y aceites con bajo contenido de grasa saturada	Margarinas envasadas Aceite de col Aceite de oliva Aderezos para ensaladas de bajo contenido graso Mayonesa de bajo contenido graso

continuación

**¿Cómo puede controlar su nivel de colesterol LDL?
continúa**

Dieta, continuación

He aquí los alimentos que debe evitar o comer muy pocas veces.

Alimentos que debe evitar	Algunas elecciones poco saludables para su corazón
Comidas grasosas	Aves con piel Carne molida regular Tocino y salchichas Costillas Chuletas y carne de las costillas Hígado Fiambres
Dulces y refrigerios	Pastelitos y <i>donuts</i> Pasteles y tartas Helados Chocolates y caramelos (Las versiones con bajo contenido graso pueden ser aceptables en cantidades limitadas.)

Ejercicios

Los ejercicios son una clave para un corazón y vasos sanguíneos saludables. Ayuda a los vasos sanguíneos a mantenerse sanos, en parte al aumentar el buen colesterol (HDL). También contribuye a reducir la diabetes y los efectos de comer en exceso. Éstos son dos problemas que de otra manera se agregan a los riesgos cardiacos.

Los ejercicios como caminar, nadar y hasta bailar lo ayuda a controlar sus niveles de colesterol. Trate de hacer ejercicios por al menos 30 minutos tres a cinco veces por semana. Pregunte a su médico cómo empezar una rutina de ejercicios.

Continúa

**¿Cómo puede controlar su nivel de colesterol LDL?
continuación**

Consumo de alcohol

Cuando usted limita la cantidad de alcohol ingerido, usted ayuda a mantener su corazón fuerte y a que su cuerpo funcione normalmente. Aunque pequeñas cantidades de alcohol pueden ayudar a su corazón, es mejor que limite sus bebidas. La recomendación es:

- una bebida por día si es de talla pequeña (140 libras o menos).
- dos bebidas si es de talla más grande.

Si bebe más, usted debilitará su corazón.

Información adicional

Se puede encontrar información sobre una dieta para un corazón saludable en la mayoría de las librerías y el sitio web de la American Heart Association, www.americanheart.org.

Glosario

Término	Descripción
Lipoproteína	Compuestos de proteína que transportan grasas y sustancias lipídicas, tales como colesterol, en la sangre.
Placa	Una combinación de colesterol y lípidos que se puede acumular dentro de las arterias.
Estatinas	Una clase de fármacos que baja el colesterol.