

La mayoría de los americanos que son conscientes de su salud saben que el colesterol alto es un factor principal de riesgo para las enfermedades coronarias. Pero, mucha gente no sabe qué es el colesterol, lo que ocasiona y cómo controlar los niveles de colesterol.

El colesterol es una sustancia cerosa hecha por el hígado y también suministrada en la dieta a través de productos animales como la carne, el pollo, el pescado y los productos lácteos. El colesterol es necesario (en el cuerpo) para aislar los nervios, crear membranas celulares y producir ciertas hormonas. Sin embargo, el cuerpo produce suficiente colesterol, sin necesidad de cualquier colesterol dietario.

¿Por qué debe importarle su nivel de colesterol?

El colesterol alto es un factor principal de riesgo para las enfermedades del corazón. Cuando hay demasiado colesterol (una sustancia grasosa) en su sangre, el colesterol y otras sustancias se acumulan en las paredes de las arterias. Esta acumulación se llama placa. A través del tiempo, esta acumulación causa “endurecimiento de las arterias,” estrechando las arterias y reduciendo la velocidad de la sangre hacia el corazón. La sangre transporta el oxígeno hacia el corazón y si no hay suficiente sangre ni oxígeno para llegar al corazón, usted puede sufrir dolor en el pecho. El ataque cardíaco se produce cuando el suministro de sangre a una parte del corazón se paraliza completamente por una obstrucción. Los ataques cardíacos ocurren al sufrir las placas una ruptura por estar demasiado frágiles. Después se forman coágulos de sangre que pueden cortar completamente el suministro de sangre a una parte del corazón.

¿Qué indican los niveles de colesterol?

Toda persona mayor de 20 años debe de someterse a una prueba de colesterol por lo menos una vez cada cinco años. Es recomendable someterse a una prueba de sangre llamada “perfil de lipoproteína” para conocer sus niveles de colesterol. Esta es una prueba de sangre que se realiza en ayunas (9 a 12 horas) y que facilita información acerca de su:

- **Colesterol total**
- **Colesterol LDL (malo)** - la fuente principal de acumulación y embotellamiento de colesterol en las arterias
- **Colesterol HDL (bueno)** - ayuda a prevenir la acumulación de colesterol en las arterias
- **Triglicéridos** - otra forma de grasa en la sangre.

¿Cuál es su riesgo a desarrollar una enfermedad del corazón o a sufrir un ataque cardíaco?

En general, cuanto más alto esté su nivel de LDL, más aumentan sus factores de riesgo (aparte de LDL) y sus posibilidades a desarrollar una enfermedad del corazón o a sufrir un ataque cardíaco. Algunas personas tienen un riesgo alto a sufrir un ataque cardíaco porque ya padecen de una enfermedad del corazón. Otras personas tienen un riesgo alto a desarrollar enfermedades cardiovasculares porque tienen diabetes (el cual es un factor principal de riesgo) o una combinación de factores de riesgo para las enfermedades cardiovasculares.