

Que es el colesterol

Si está leyendo esto, probablemente le importa su salud y como puede desempeñar el colesterol. Ese es un primer paso importante.

El colesterol es una sustancia cerosa. No es inherentemente "malo". Su cuerpo lo necesita para construir células y producir vitaminas y otras hormonas. Pero demasiado colesterol puede representar un problema.

El colesterol proviene de dos fuentes. Su hígado produce todo el colesterol que necesita. El resto del colesterol de su cuerpo proviene de alimentos de origen animal. Por ejemplo, la carne, las aves y los productos lácteos contienen colesterol en la dieta.

Esos mismos alimentos tienen un alto contenido de grasas saturadas y trans. Estas grasas hacen que su hígado produzca más colesterol de lo que produciría de otra manera. Para algunas personas, esta producción adicional significa que pasan de un nivel de colesterol normal a uno que no es saludable.

Algunos aceites tropicales, como el aceite de palma, el aceite de palmiste y el aceite de coco, contienen grasas saturadas que pueden aumentar el colesterol malo. Estos aceites se encuentran a menudo en productos horneados.



Contactanos

(702) 551-2222

2828 E Lake Mead Blvd. N Las Vegas, NV 89030

completemedcarelv@gmail.com

www.completefamilycare.com

Brindar un servicio de
calidad y una atención
médica excelente y
asequible

Complete 
Family Care

Atender | Proteger | Curar

Información sobre
el colesterol

Por que importa el colesterol

El colesterol circula en la sangre. A medida que aumenta la cantidad de colesterol en la sangre, también aumenta el riesgo para su salud. El colesterol alto contribuye a un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, como enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. Por eso es importante hacerse una prueba de colesterol, para que pueda conocer sus niveles.

Los dos tipos de colesterol son: colesterol LDL, que es malo, y HDL, que es bueno. Demasiado del tipo malo, o no suficiente del tipo bueno, aumenta el riesgo de que el colesterol se acumule lentamente en las paredes internas de las arterias que alimentan el corazón y el cerebro.

El colesterol puede unirse con otras sustancias para formar un depósito duro y espeso en el interior de las arterias. Esto puede estrechar las arterias y hacerlas menos flexibles, una condición conocida como aterosclerosis. Si se forma un coágulo de sangre y bloquea una de estas arterias estrechas, puede producirse un ataque cardíaco o un derrame cerebral.

Cuando se trata de colesterol, recuerde: revise, cambie y controle. Es decir:

Revise sus niveles de colesterol. Es clave conocer sus números y evaluar su riesgo.

Cambie su dieta y estilo de vida para ayudar a mejorar sus niveles.

Controle su colesterol, con la ayuda de su médico si es necesario

El colesterol alto es uno de los principales factores de riesgo controlables de enfermedad coronaria, ataque cardíaco y accidente cerebrovascular. Si tiene otros factores de riesgo como fumar, presión arterial alta o diabetes, su riesgo aumenta aún más.

Colesterol: Lo Bueno y Lo Malo

Colesterol: lo bueno y lo malo

Colesterol LDL (malo):

El colesterol LDL se considera el colesterol "malo" porque contribuye a la acumulación de grasa en las arterias (aterosclerosis). Esto estrecha las arterias y aumenta el riesgo de ataque cardíaco, accidente cerebrovascular y enfermedad arterial periférica (EAP).

Colesterol HDL (bueno):

El colesterol HDL puede considerarse el colesterol "bueno" porque un nivel saludable puede proteger contra ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

Triglicéridos:

Los triglicéridos son el tipo de grasa más común en el cuerpo. Almacenan el exceso de energía de su dieta.

Un nivel alto de triglicéridos combinado con colesterol LDL (malo) alto o colesterol HDL (bueno) bajo está relacionado con acumulaciones de grasa dentro de las paredes arteriales, lo que aumenta el riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular.

Haga que los cambios valgan la pena

Si tiene el colesterol alto en sangre, hacer cambios en su estilo de vida es un excelente primer paso para reducir el riesgo de enfermedad cardíaca. Si esos pasos no reducen su riesgo lo suficiente, su médico puede recetarle medicamentos para ayudar.

Eche un vistazo a su estilo de vida

Su cuerpo produce naturalmente todo el colesterol LDL (malo) que necesita. Un estilo de vida poco saludable hace que su cuerpo produzca más colesterol LDL del que necesita. Esta es la causa del colesterol LDL alto en la mayoría de las personas.

Los comportamientos que pueden afectar negativamente sus niveles de colesterol incluyen:

- Dieta no saludable
- Falta de actividad física
- Fumar o exponerse al humo del tabaco.
- Tener sobrepeso u obesidad.

La herencia puede jugar un papel

Algunas personas heredan genes de su madre, padre o incluso abuelos que les provocan tener demasiado colesterol. Esto se llama hipercolesterolemia familiar (HF). La gravedad de la HF está relacionada con la duración y el grado de colesterol LDL en sangre. La HF es peligrosa porque puede causar una cardiopatía aterosclerótica prematura.

Si tiene antecedentes familiares de HF o problemas relacionados con el colesterol alto, controle sus niveles.

