

¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una sustancia cerosa, parecida a la grasa y producida por el hígado. Sus funciones en el cuerpo son muy importantes, como producir hormonas y asimilar o digerir los alimentos ricos en grasa. El colesterol también se produce al consumir alimentos como carne, mariscos, aves, huevos y productos lácteos.

Las enfermedades cardíacas y el accidente cerebrovascular son la primera y tercera causas de muerte, respectivamente, en Texas.¹

Altos niveles de colesterol

Tener el colesterol alto aumenta el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca, un accidente cerebrovascular y otras enfermedades. Uno de cada tres adultos en Texas tiene el colesterol alto.²

Cuando el cuerpo contiene demasiado colesterol, se acumula en las paredes de los vasos sanguíneos. Esta acumulación se llama **placa**. Conforme la placa se va acumulando con el tiempo, el interior de los vasos sanguíneos se estrecha, bloqueando el flujo sanguíneo que va y viene del corazón y otros órganos.

Factores de riesgo de tener colesterol alto

- Diabetes tipo 2
- Obesidad
- Dietas altas en grasas saturadas y trans
- Falta de ejercicio físico
- Fumar
- Antecedentes familiares de colesterol alto



Colesterol malo y colesterol bueno

El colesterol circula a través de la sangre en ciertas proteínas llamadas **lipoproteínas**. Dos tipos de lipoproteínas transportan el colesterol por todo el cuerpo:

- La lipoproteína de baja densidad (LDL), también conocida como colesterol "malo", constituye la mayor parte del colesterol en el cuerpo. Los niveles altos de colesterol LDL aumentan el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca o un accidente cerebrovascular.
- La lipoproteína de alta densidad (HDL), o colesterol "bueno", absorbe el colesterol y lo devuelve al hígado. El hígado entonces lo elimina del cuerpo. Los niveles altos de colesterol HDL reducen el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca o un accidente cerebrovascular.
- Otro tipo de lípidos que circulan en la sangre son los triglicéridos. Estos almacenan las calorías no utilizadas y suministran energía al cuerpo. Los niveles altos de triglicéridos también aumentan el riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.

Niveles ideales de colesterol

Colesterol total	Menos de 200 mg/dL
LDL	Menos de 100 mg/dL
HDL	Más de 60 mg/dL
Triglicéridos	Menos de 150 mg/dL



Formas de reducir el colesterol malo

- Limite los alimentos ricos en grasas saturadas
 - Por ejemplo: Quesos, carnes grasas, postres lácteos, alimentos fritos y aceites tropicales, como los de coco y palma.
- Escoja alimentos bajos en grasas saturadas, grasas trans, sodio (sal) y azúcares artificiales
 - Por ejemplo: Carnes magras, mariscos, leche descremada o baja en grasa, queso y yogur, granos integrales y frutas y verduras.
- Consuma alimentos naturalmente altos en fibra o grasas insaturadas
 - Por ejemplo: Avena, frijoles, aguacate, aceites vegetales y nueces sin sal.
- Mantenga un peso saludable
- Haga ejercicio con regularidad
- Deje de fumar
- Limite el consumo de alcohol

¹ 2016 Center for Health Statistics (CHS), Texas Department of State Health Services.

² Center for Health Statistics (CHS). *Texas Behavioral Risk Factor Surveillance System Survey Data*. Austin, Texas: Texas Department of State Health Services, 2017.