



■ El colesterol, enemigo del corazón y amigo de las enfermedades

Según la encuesta de salud 2016-2018, el 27,8% de los chilenos tiene un alto nivel de colesterol total en la sangre. ¿Qué riesgos puede representar para nuestra salud? ¿Cómo mantenerlo bajo control?

El colesterol es un tipo de grasa presente en una gran variedad de alimentos y es esencial para el bienestar de nuestro organismo. Sin embargo, niveles altos de colesterol “malo” (LDL) pueden ser perjudiciales para la salud debido y contribuyen a aumentar el riesgo cardiovascular y el desarrollo de enfermedades cardiovasculares. Afortunadamente es posible adoptar cambios en el estilo de vida para mantenerlo bajo control.

■ ¿Qué es el riesgo cardiovascular?

Se denomina riesgo cardiovascular a la probabilidad de que una persona presente alguna clase de enfermedad cardiovascular como infarto, accidentes cardiovasculares, insuficiencia cardíaca, enfermedad vascular periférica o arritmias, entre otras.



Existen varios elementos que determinan la magnitud de este riesgo, algunos son factores no modificables como la edad, sexo masculino y la herencia genética; otros son factores modificables como la hipertensión arterial, tabaquismo, diabetes, colesterol elevado, sobrepeso y sedentarismo.

Uno de los factores modificables más conocidos es el **colesterol**, particularmente el **colesterol LDL** o **colesterol “malo”** el cual, al presentarse en altos niveles en la sangre, tiende a acumularse en las paredes arteriales contribuyendo a su obstrucción y favoreciendo el desarrollo de enfermedades cardiovasculares que pueden afectar la calidad de vida y eventualmente ocasionar la muerte.

■ ¿Qué es el colesterol?

El **colesterol** es una sustancia grasa que está presente de manera natural en el organismo y es necesaria para su correcto funcionamiento. Se obtiene a través de alimentos ricos en grasas, pero también es producido por el hígado.

Existen dos tipos importantes de colesterol. Mientras el primero, el **colesterol LDL** o **colesterol “malo”**, participa en el proceso de obstrucción de las arterias, el segundo, el **colesterol HDL** o **colesterol “bueno”**, se encarga de recoger los excesos de colesterol malo en las arterias facilitando su eliminación.

Un nivel elevado de **colesterol LDL** aumenta el riesgo cardiovascular porque puede “tapar” las arterias del organismo. Dicho exceso puede ser causado por hábitos alimenticios poco saludables como consumir alimentos altos en grasas saturadas y grasas trans, por la falta de actividad física, el sobrepeso y el tabaquismo.

■ ¿Qué problemas puede causar el colesterol alto?

Los niveles altos de **colesterol** pueden llevar al endurecimiento de las arterias, enfermedad conocida como aterosclerosis, la cual ocurre cuando las grasas y el **colesterol** se acumulan en las



paredes de las arterias, y forman placas que pueden obstruirlas y causar alguna enfermedad grave.

Conviene controlar regularmente los niveles de **colesterol** con el fin de prevenir el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, especialmente si se es adulto mayor y/o se tiene una historia familiar de colesterol elevado, diabetes, problemas de riñón o enfermedades cardíacas.

■ ¿Cómo mantener bajos los niveles de colesterol?

Una de las principales estrategias sugeridas por los especialistas es llevar un estilo de vida saludable y cuidar la alimentación. Reducir el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas como la carne de cerdo y cordero, aceites vegetales, grasas y alimentos procesados, contribuye a disminuir los niveles de este **colesterol** en la sangre. También es importante mantener un peso adecuado y controlar otros factores de riesgo cardiovascular como la hipertensión, el sedentarismo y la diabetes.

Si las medidas anteriores no son suficientes, es posible que el especialista recomiende algún medicamento para normalizar los niveles de colesterol. Estos actúan sobre el hígado, disminuyendo su producción de **colesterol** y consiguientemente el riesgo de sufrir alguna enfermedad cardiovascular.

En resumen, uno de los factores de riesgo cardiovascular más conocidos es el colesterol “malo”. Cuando se presentan niveles altos de esta grasa en la sangre, aumenta la probabilidad de desarrollar alguna enfermedad cardiovascular grave o sufrir de algún accidente cardiovascular. Es importante adoptar hábitos de vida saludables, alejándose de las grasas saturadas y trans y realizando ejercicios, a lo que se suma el control regular con su médico.



*El contenido de este artículo sólo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento o medicamentos que hayan sido recetados.

■ Referencias

Clínica La Condes. *Factores de riesgo cardiovascular*. 6 de agosto de 2013.

<https://www.clinicalascondes.cl/INFORMACION-AL-PACIENTE/Urgencia-CLC/S-O-S/Factores-de-Riesgo-Cardiovascular> (último acceso: 25 de julio de 2018).

MedLine. *Cómo prevenir las enfermedades al corazón*. 25 de abril de 2018. <https://medlineplus.gov/spanish/howtopreventheartdisease.html> (último acceso: 25 de julio de 2018).

Colesterol bueno (HDL). 15 de febrero de 2018. <https://medlineplus.gov/spanish/hdlthegoodcholesterol.html> (último acceso: 25 de julio de 2018).

Colesterol malo (LDL). 25 de abril de 2018. <https://medlineplus.gov/spanish/ldlthebadcholesterol.html> (último acceso: 25 de julio de 2018)

Niveles altos de colesterol en la sangre. 22 de febrero de 2018. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000403.htm> (último acceso: 25 de julio de 2018)



Bienestarsaval tiene para usted descuento

Seleccione marca

Seleccionar marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR

Ingrese a www.bienestarsaval.cl