



Corazón

¿Qué es el colesterol y
cuántos tipos existen?



■ ¿Qué es el colesterol y cuántos tipos existen?

El colesterol es una sustancia grasa ampliamente presente en el cuerpo y esencial para la formación de las células, el metabolismo de vitaminas, la producción de hormonas y muchas otras funciones vitales.

En su justa medida, lo necesitamos para que el organismo trabaje adecuadamente. Pero en exceso, es perjudicial para la salud.

El hígado es el órgano que produce gran parte del colesterol. Sin embargo, otra se adquiere a través de los alimentos grasos que ingerimos como vísceras, quesos, yema del huevo, entre otros.

Existen varios tipos de colesterol:

- **HDL (lipoproteína de alta densidad):** Conocido como “colesterol bueno”. Al circular por la sangre recolecta el LDL y lo lleva al hígado para evitar su acumulación en las paredes de venas y arterias.
- **LDL (lipoproteína de baja densidad):** Comúnmente se llama “colesterol malo”. Transporta el colesterol a los tejidos, pero cuando hay un exceso se acumula en las paredes de venas y arterias provocando aterosclerosis.
- **VLDL (lipoproteína de muy baja densidad):** También se califica como “colesterol malo”, ya que contribuye a la acumulación de placa en las arterias. Se diferencia del colesterol LDL, porque transporta triglicéridos, otro tipo de grasa, a los tejidos.



■ ¿Cómo bajar el colesterol?

El aumento del colesterol es producido por diversas causas. Algunas no pueden modificarse, ya que son generadas por alteraciones genéticas y del metabolismo. Otras, en cambio, tienen que ver con el estilo de vida. Por eso:

- **Lleva una dieta sana en base a verduras, frutas, cereales integrales, granos, legumbres, frutos secos, proteínas vegetales, proteínas magras de origen animal y pescado.**
- **Limita las bebidas y alimentos azucarados, así como las carnes grasas o procesadas, los productos lácteos enteros, huevos y aceites tropicales.**
- **Mantén un peso adecuado**
- **Realiza actividad física regularmente, porque ayuda a mejorar los niveles de colesterol.**
- **Evita el tabaco. Fumar reduce el colesterol bueno (HDL) y aumenta el riesgo de padecer alguna enfermedad cardíaca.**

Ten presente realizar anualmente un chequeo preventivo para medir tu colesterol. Así podrás tomar las medidas para mantenerlo en los parámetros recomendados por tu 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 medicamentos que hayan sido recetados*



■ Referencias

- American Diabetes Association. 10. Cardiovascular Disease and Risk Management: Standards of Medical Care in Diabetes-2021. Diabetes Care. 2021 Jan;44(Suppl 1):S125-S150.
- Arnett DK, Blumenthal RS, Albert MA, et al. 2019 ACC/AHA Guideline on the Primary Prevention of Cardiovascular Disease: Executive Summary: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines [published correction appears in J Am Coll Cardiol. 2019 Sep 10;74(10):1428-1429] [published correction appears in J Am Coll Cardiol. 2020 Feb 25;75(7):840]. J Am Coll Cardiol. 2019;74(10):1376-1414.
- Cholesterol. <https://medlineplus.gov/cholesterol.html>.
- VLDL Cholesterol. <https://medlineplus.gov/vldlcholesterol.html>.



Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccione marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR