

Hiperlipidemia (Colesterol Alto)

¿Qué es?

El colesterol alto se presenta cuando los niveles de colesterol en la sangre son demasiado elevados.

Datos básicos

El colesterol es una sustancia parecida a las grasas que se produce en su organismo. Se encuentra en algunos de los alimentos que usted come. Su organismo necesita de cierta cantidad de colesterol para funcionar correctamente. Su organismo produce todo el colesterol que necesita.

- Los niveles elevados de colesterol en sangre son conocidos como colesterol alto o hipercolesterolemia.
- Los niveles altos de colesterol aumentan la probabilidad de presentar infarto cardiaco u otro síntoma de enfermedad cardiaca como dolor en el pecho (angina).
- Bajar el colesterol es importante para todos – personas jóvenes, de mediana edad o adultos mayores, tanto en mujeres como en hombres.
- Comer demasiadas grasas saturadas eleva el nivel de colesterol en sangre.
- Si hay demasiado colesterol, éste se acumula en las paredes de las arterias. Esto se conoce como placa.
- El colesterol alto no da signos ni síntomas. Muchas personas no saben que sus niveles en sangre se encuentran demasiado elevados.
- Los niveles altos de colesterol se determinan con un examen de sangre llamado perfil lipídico.
- Es importante que toda persona de 20 años o más se haga examinar su colesterol por lo menos una vez cada cinco años.

Muchas personas logran bajar sus niveles de colesterol siguiendo una dieta baja en grasas saturadas y colesterol, haciendo ejercicio y bajando de peso si es necesario. Además, algunas personas necesitarán medicinas para bajar el colesterol a niveles adecuados.

¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una sustancia cerosa grasosa que se encuentra en todas las células del organismo. Su organismo necesita algo de colesterol para funcionar correctamente. Su organismo produce todo el colesterol que necesita. El colesterol se encuentra también en algunos de los alimentos que usted come.

El colesterol se usa para fabricar hormonas, vitamina D y sustancias que ayudan en la digestión de los alimentos. La sangre es acuosa y el colesterol es grasoso. Igual que el agua y el aceite, las dos sustancias no se mezclan. Para transportarse en el torrente sanguíneo, el colesterol es llevado en pequeños paquetes llamados lipoproteínas. Los paquetes están compuestos de grasa (lípidos) en su interior y proteínas en su exterior. Dos tipos de lipoproteínas transportan el colesterol por su organismo. Es importante tener niveles saludables de ambos tipos:

- Colesterol/lipoproteínas de baja densidad (LDL) que en ocasiones son llamadas “colesterol malo”.
- Colesterol/lipoproteínas de alta densidad (HDL) que en ocasiones son llamadas “colesterol bueno”.

El HDL transporta colesterol de otras partes de su organismo de nuevo al hígado, donde es removido. Entre más alto sea el nivel de colesterol HDL, más baja es su probabilidad de presentar enfermedad cardíaca.

¿Qué es el nivel alto de colesterol en sangre?

El nivel alto de colesterol puede ser grave. Las personas con niveles altos tienen mayor probabilidad de presentar enfermedad cardíaca. El colesterol alto en sí no produce síntomas así que muchas personas no se dan cuenta que lo tienen demasiado alto.

El colesterol se puede acumular en las paredes de las arterias (vasos sanguíneos que llevan la sangre desde el corazón a otras partes del organismo). La acumulación de colesterol se llama placa. Con el tiempo, la placa puede causar estrechez de las arterias. Esto se llama arteriosclerosis o endurecimiento de las arterias.

Las arterias coronarias traen la sangre al corazón. Al estrecharse estas arterias debido a la placa se reduce el aporte de sangre oxigenada. Esto se conoce como enfermedad coronaria (EC). Las áreas grandes de placa pueden llevar a dolor en el pecho llamado angina. La angina se presenta cuando el corazón no recibe suficiente sangre oxigenada. La angina es un síntoma común de la EC.

Algunas placas presentan adelgazamiento de las paredes y se desgarran (rompen) liberando grasa y colesterol al torrente sanguíneo. Esta liberación de grasa y colesterol puede conllevar a que se formen coágulos de sangre. Uno de estos coágulos puede bloquear el flujo de sangre y causar angina o infarto cardíaco. Bajar sus niveles de colesterol aminora su probabilidad de que una placa se rompa y cause un infarto cardíaco. Bajar sus niveles de colesterol también puede retrasar, reducir y aún parar la formación de placa. La formación de placa y los problemas de salud relacionados se puede presentar en otras arterias de su organismo.

Causas

Una gran variedad de factores puede afectar los niveles de colesterol en sangre. Algunos se pueden controlar y otros no.

Los siguientes factores se pueden controlar:

La comida. Ciertos alimentos tienen tipos de grasa que elevan los niveles de colesterol. Las grasas saturadas elevan el nivel de colesterol/lipoproteínas de baja densidad (LDL) más que cualquier otro componente de su dieta.

Los ácidos grasos *trans* (grasas *trans*) se forman cuando el aceite vegetal pasa por un proceso de hidrogenación endureciéndolos. Los ácidos grasos *trans* también elevan los niveles de colesterol. El colesterol también se encuentra en los alimentos de origen animal, por ejemplo, la yema del huevo, carnes y leche.

Su peso. Al tener sobrepeso hay la tendencia a aumentar su nivel de LDL, bajar su nivel de colesterol/lipoproteína de alta densidad (HDL) y aumentar su nivel de colesterol total.

Su actividad. La falta de ejercicio regular puede llevar a aumento de peso, lo que podría elevar los niveles de colesterol LDL. El ejercicio regular puede contribuir a la pérdida de peso y a bajar su nivel de LDL. También puede contribuir a aumentar su nivel de HDL.

Los siguientes factores no se pueden controlar:

Los factores hereditarios. Los niveles altos de colesterol pueden ser un problema familiar. Una enfermedad genética heredada (hipercolesterolemia familiar) se caracteriza por niveles muy altos de colesterol LDL. Se inicia desde el nacimiento y puede llevar a infarto cardiaco en personas jóvenes.

Edad y sexo. Al inicio de la pubertad, los hombres tienen niveles más bajos de HDL que las mujeres. A medida que hombres y mujeres crecen y envejecen, los niveles de colesterol se elevan. Las mujeres jóvenes tienen niveles más bajos de colesterol LDL que los hombres y después de los 55 años las mujeres tienen niveles más altos que los hombres.

Síntomas

Por lo general el colesterol alto en sangre no produce signos o síntomas. Muchas personas no saben que sus niveles se encuentran demasiado altos.

Todas las personas con 20 años cumplidos o mayores deben chequear sus niveles de colesterol por lo menos una vez cada cinco años. Hable con su médico para que le indique con qué frecuencia debe hacerse el examen.

Diagnóstico

Lo ideal es realizarse un perfil lipídico para medir sus niveles de colesterol. La mayoría de las personas necesitarán ayunar (no comer ni beber nada durante las 9 a 12 horas previas al examen).

El perfil lipídico dará información acerca de su:

- Colesterol total
- Colesterol/lipoproteína de baja densidad (LDL), colesterol malo, la mayor fuente de acumulación de colesterol y bloqueo de las arterias.
- Colesterol/lipoproteína de alta densidad (HDL), colesterol bueno, que ayuda a evitar que el colesterol se acumule en las arterias.

- Triglicéridos: otro tipo de grasa presente en su sangre

Si no es posible hacerse un perfil lipídico, el obtener los datos sobre su colesterol total y colesterol HDL puede darle una idea general acerca de sus niveles de colesterol. El examen de colesterol total y HDL no requiere de ayuno. Si su colesterol total es de 200 mg/dL o mayor, o si su HDL es menor de 40 mg/dL, necesitará realizarse un perfil lipídico completo. Los niveles de colesterol se miden en miligramos (mg) de colesterol por decilitro (dL) de sangre. Compare sus cifras de colesterol con los cuadros siguientes:

Nivel de colesterol total Menor de 200 mg/dL 200 - 239 mg/dL 240 mg/dL o mayor	Categoría de colesterol total Deseable Límite alto Alto
Nivel de colesterol LDL Menor de 100 mg/dL 100 - 129 mg/dL 130 - 159 mg/dL 160 - 189 mg/dL 190 mg/dL o mayor	Categoría de colesterol LDL Óptimo Cercano al óptimo/mayor al óptimo Límite alto Alto Muy alto
Nivel de colesterol HDL Menor de 40 mg/dL 40 - 59 mg/dL 60 mg/dL o mayor	Categoría de colesterol HDL Riesgo alto de enfermedad cardiaca Entre más alto mejor Se considera que protege contra la enfermedad cardiaca

Los triglicéridos también pueden elevar su riesgo de enfermedad cardiaca. Si sus niveles están entre los límites altos (150 - 199 mg/dL) o altos (200 mg/dL o mayor), podrá necesitar tratamiento. Los factores que pueden aumentar los niveles de triglicéridos son:

- Sobrepeso
- Sedentarismo
- Tabaquismo
- Uso excesivo de alcohol
- Dieta alta en carbohidratos
- Ciertas enfermedades y medicamentos
- Enfermedades genéticas

Tratamiento

La meta principal del tratamiento para bajar el colesterol es bajar el nivel de lipoproteína de baja densidad (LDL) a una cifra que aminore su riesgo de presentar infarto cardiaco o enfermedades causadas por endurecimiento de las arterias. En general entre más altos sus niveles de LDL más factores de riesgo tendrá y mayor probabilidad de presentar enfermedades cardiacas o presentar un infarto cardiaco. (Un factor de riesgo es aquel que aumenta la probabilidad de sufrir una enfermedad). Algunas personas se encuentran en alto riesgo de sufrir un infarto cardiaco porque ya padecen enfermedad cardiaca. Otras personas

se encuentran en riesgo alto de desarrollar enfermedad cardiaca porque tienen diabetes o una combinación de factores de riesgo.

Hay dos maneras fundamentales de bajar su colesterol:

- Los cambios terapéuticos de estilo de vida (TLC, por sus siglas en inglés) – que incluyen una dieta para bajar el colesterol (llamada la dieta TLC), actividad física y manejo del peso. Los cambios TLC aplican para cualquier persona cuya meta principal es bajar los niveles de LDL.
- Medicamentos. Los medicamentos se usan en conjunción con la dieta TLC.

Entre más alto su riesgo de enfermedad cardiaca, más bajos deben ser sus niveles de LDL. Su médico establecerá la meta en que deben estar sus niveles de LDL. Mediante la siguiente guía, usted y su médico pueden diseñar un plan para tratar su colesterol alto.

Categoría I, riesgo más alto, su meta de niveles LDL es de menos de 100 mg/dL	
Su nivel LDL Si su nivel LDL es de 100 o más Si su nivel LDL es menor de 100	Tratamiento Dieta TLC más medicamentos Debe hacer la dieta TLC por iniciativa propia para mantener los niveles tan bajos como sea posible
Categoría II, siguiente riesgo más alto, su meta de niveles LDL es de menos de 130 mg/dL	
Su nivel LDL Si su nivel LDL es de 130 o más Si su nivel LDL es de 130 o más a los 3 meses de dieta Si su nivel es menor de 130 mg/dL	Tratamiento Iniciar dieta TLC Podrá necesitar medicamentos en conjunto con la dieta TLC Deberá realizar la dieta Heart Healthy [para tener un corazón sano]
Categoría III, riesgo moderado, su meta de niveles LDL es de menos de 130 mg/dL	
Su nivel LDL Si su nivel LDL es de 130 o más Si su nivel LDL es de 160 o más a los 3 meses de dieta Si su nivel es menor de 130 mg/dL	Tratamiento Podrá tener que iniciar tratamiento con dieta TLC Podrá necesitar medicamentos en conjunto con la dieta TLC Deberá realizar la dieta Heart Healthy [para tener un corazón sano]
Categoría IV, riesgo bajo a moderado, su meta de niveles de LDL es de menos de 160 mg/dL	
Su nivel LDL Si su nivel LDL es de 160 o más Si su nivel LDL es de 160 o más a los 3 meses de dieta Si su nivel es menor de 160 mg/dL	Tratamiento Podría necesitar iniciar dieta TLC Podrá necesitar medicamentos en conjunto con la dieta TLC Podría necesitar iniciar la dieta Heart Healthy [para tener un corazón sano]

¿Cómo bajar el colesterol con los cambios terapéuticos de estilo de vida (TLC)?

Los TLC son un conjunto de cambios en el estilo de vida que usted puede realizar para bajar su colesterol LDL. Los principales componentes de estos cambios TLC son:

- Limitar la cantidad de grasas saturadas y colesterol que usted come.
- Comer solamente las calorías suficientes para lograr mantener un peso sano.
- Aumentar la fibra soluble en su dieta. Por ejemplo, la avena, los frijoles rojos y las manzanas son buenas fuentes de fibra soluble.

Manejo del peso

Bajar de peso ayudará a bajar los niveles de LDL. El manejo del peso es especialmente importante para quienes tienen un conjunto de factores de riesgo que incluyen triglicéridos altos y/o niveles bajos de HDL y tener grasa abdominal.

Medicamentos que bajan el colesterol

Aparte de sugerirle que cambie su alimentación y haga ejercicio regularmente, su médico puede formularle medicamentos que ayuden a bajar el colesterol. Aún si inicia tratamiento con medicamentos deberá continuar con los cambios TLC. Los medicamentos controlan pero no “curan” los niveles altos de colesterol. Por tanto, debe continuar tomando sus medicamentos para mantener su nivel de colesterol en el rango recomendado.

Los 5 tipos principales de medicamentos para bajar el colesterol son:

Las estatinas

- Muy eficaces para bajar los niveles de LDL o colesterol malo
- Seguros en la mayoría de las personas
- Los efectos colaterales poco frecuentes que se pueden presentar son los problemas hepáticos y musculares

Las resinas quelantes de ácidos biliares

- Ayudan a bajar los niveles de colesterol LDL
- Algunas veces se formulan en conjunto con las estatinas
- No se formulan habitualmente como medicamento único para bajar el colesterol

El ácido nicotínico

- Baja el colesterol LDL y los triglicéridos y eleva el HDL (colesterol bueno)
- Debe usarse solo bajo supervisión médica

Los fibratos

- Bajan los triglicéridos
- Pueden aumentar los niveles de colesterol HDL (colesterol bueno)
- Cuando se usa junto con una estatina pueden aumentarse las probabilidades de problemas musculares

La ezetimiba

- Baja el colesterol LDL
- Puede usarse junto con las estatinas o solo
- Actúa dentro del intestino bloqueando la absorción del colesterol

Cuando usted se encuentra en tratamiento, será examinado regularmente para:

- Garantizar que su nivel de colesterol se encuentra controlado
- Revisar si existen otros problemas de salud

Usted puede tomar medicamentos para otros problemas de salud. Es necesario que tome TODOS sus medicamentos siguiendo las indicaciones de su médico. La combinación de medicamentos puede bajar su riesgo de presentar enfermedad cardíaca o infarto cardíaco.

Al tratar de bajar su colesterol o mantenerlo bajo, es importante recordar que debe continuar sus tratamientos para otras afecciones que pueda tener, como tensión arterial alta. Busque ayuda para dejar de fumar o bajar de peso si tiene estos factores de riesgo.

Fuente

National Institute of Health (U.S. Department of Health and Human Services)

Por favor tome en cuenta que este contenido es un intento de Cardiosmart de definir prácticas que ayuden a solucionar las necesidades de la mayoría de los pacientes en algunas circunstancias. Sin embargo, cada persona es única y la extensión hasta la cual aplica la información especialmente a usted debe ser un motivo importante de discusión entre usted y su cardiólogo o prestador de servicios de salud. El último criterio con respecto a su atención en salud debe ser realizado conjuntamente por usted y su prestador de servicios de salud a la luz de las circunstancias específicas suyas como paciente.

Agradecimientos



El Colegio Americano de Cardiología (ACC por sus siglas en inglés) y La Alianza Nacional para la Salud de los Hispanos (La Alianza) agradecen a todos los miembros de la Red Nacional de Líderes en Cardiología para los Hispanos (NHCLN por sus siglas en inglés) - Grupo de Apoyo a Proveedores de Salud y Pacientes, y en especial a la Dra. Martha Urdaneta por la traducción y adaptación cultural de este material al español. También agradecemos al doctor Daniel

Benatar, a la doctora Mayra Guerrero, al doctor Pedro Lozano, a la enfermera Maureen Morales y al editor Alex Ormaza por su minuciosa revisión, valiosos comentarios y la edición final de este material. El contenido de estas hojas informativas de salud es responsabilidad exclusiva de los autores y no necesariamente representa la opinión de ACC y/o de la Alianza.

Alianza Nacional Para la Salud de los Hispanos

1501 Sixteenth Street NW • Washington, DC 20036

Su Familia Helpline: 1-866-783-2645 • www.hispanichealth.org