

Preste atención a su colesterol para tener un corazón saludable

Por Teddi Dineley Johnson

Para los pacientes en recuperación de una cirugía de bypass coronario, la frase "Ojalá no hubiera comido tantas hamburguesas con queso" es algo familiar. Las hamburguesas con queso solas posiblemente no causen una cardiopatía, pero las comidas rápidas favoritas con alto contenido de grasa seguramente pueden aumentar los niveles de colesterol.

Un nivel alto de colesterol en la sangre aumenta el riesgo de sufrir una cardiopatía, que es la principal causa de muerte en los Estados Unidos, tanto para hombres como para mujeres. Según el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (National Heart, Lung and Blood Institute), el colesterol alto en la sangre afecta a más de 65 millones de estadounidenses, y cuanto más alto sea el nivel de colesterol, mayor es el riesgo de sufrir una cardiopatía.

El hígado y otras células del cuerpo fabrican aproximadamente el 75 por ciento del colesterol en la sangre. El resto se produce por las comidas que ingiere, incluidas esas hamburguesas con queso. Si bien el colesterol tiende a ser el acusado, es importante recordar que el cuerpo en realidad necesita cierta cantidad de colesterol.

"El colesterol es importante para crear ciertos tejidos en el cuerpo," explica el Dr. Gerald Fletcher, cardiólogo de Mayo Clinic College of Medicine en Jacksonville, Florida, y vocero de la Asociación Estadounidense del Corazón (American Heart Association). "Ciertas partes del cuerpo necesitan tenerlo, pero el exceso de colesterol en la sangre es lo que causa problemas

con el corazón y el cerebro."

Varias partes de los sistemas y aparatos de órganos del cuerpo y la mayoría de los tejidos tienen cierta cantidad de colesterol como elemento fundamental, comentó el Dr. Fletcher, pero cuando el colesterol presente en la sangre es alto, probablemente surjan ciertos problemas.

Su cuerpo produce todo el colesterol que necesita, pero el colesterol adicional puede acumularse en las paredes internas de las arterias que envían sangre al cerebro y al corazón. Con el paso del tiempo, esos depósitos de colesterol, denominados placa, pueden causar que las arterias se estrechen y se vuelvan menos flexibles.

Cuando esto ocurre, menos sangre puede pasar por esas arterias. La sangre lleva oxígeno al corazón y al cerebro. Los ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares ocurren cuando no hay suministro de sangre a una parte del corazón o del cerebro a causa de una obstrucción.

El bueno, el malo y el feo

Si alguna vez buscó "colesterol" en Google, sin duda alguna aprendió que es una sustancia similar a la grasa, blanda y cerosa. Tan feo como suena, el colesterol puede ser un tema confuso porque existe el colesterol "bueno" y también el colesterol "malo." El colesterol bueno, lipoproteína de alta densidad — o HDL — puede tener un efecto protector. Si el HDL es alto, puede disminuir el riesgo de sufrir una cardiopatía y accidente cerebrovascular. Y también existe el colesterol malo, lipoproteína de baja densidad o LDL. La mayoría del colesterol corporal está compuesto de LDL. Es malo porque cuando hay demasiada cantidad en la sangre, puede obstruir las arterias y aumentar el riesgo de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

"El LDL es el malo de la película," dice el Dr. Fletcher. "Debe estar bien bajo. Es un hecho conocido, al igual que conducir un automóvil a 200 millas por hora es peligroso, se ha demostrado sin lugar a dudas que el LDL está relacionado con los ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares."

El nivel alto de colesterol en la sangre puede ser genético; entonces, puede echarles un poquito de culpa al abuelo Henry y a la abuela Sally si su cuerpo produce demasiada cantidad. La edad y el sexo también desempeñan una función. Los niveles de colesterol tienden a



DATO:
El colesterol alto afecta a 65 millones de estadounidenses

Fotografías y material gráfico gentileza de iStockphoto



>> El peso y los niveles de actividad física pueden afectar a los niveles de colesterol, así que recuerde mantenerse en forma.

aumentar con la edad. De hecho, el LDL de una mujer, o el colesterol "malo," aumenta después de la menopausia.

Pero tenga esperanzas: hay algunas cosas que puede hacer para disminuir los niveles de colesterol. La dieta, el peso y la actividad física pueden influenciar los niveles de colesterol. Hacer unos 30 minutos de ejercicio la mayoría de los días de la semana puede ayudar a bajar de peso, y a su vez, puede disminuir el colesterol malo y aumentar el colesterol bueno.

Intente hacer una dieta baja en grasas saturadas y colesterol. Compre productos lácteos sin grasas o con un 1 por ciento de grasas, carnes magras, pescado, pollo sin piel, alimentos integrales, y frutas y verduras. Aumente la ingesta de fibras solubles, como avena, arvejas y frijoles. Los ácidos grasos omega 3, presentes en ciertos pescados grasos y en ciertas fuentes vegetales, también pueden ayudar a reducir el riesgo de una cardiopatía.

En algunos casos, los medicamentos recetados también pueden ayudar. Hable con su médico sobre las diferentes opciones.

"Hay excelentes medicamentos, pero posiblemente los mejores son las estatinas," explica el Dr. Fletcher.

"Actuarán dentro del hígado para bloquear la captación de colesterol del cuerpo y ayudarán a metabolizar el colesterol correctamente para disminuir la cantidad de colesterol en la sangre, creando un estado favorable para el corazón y los vasos sanguíneos."

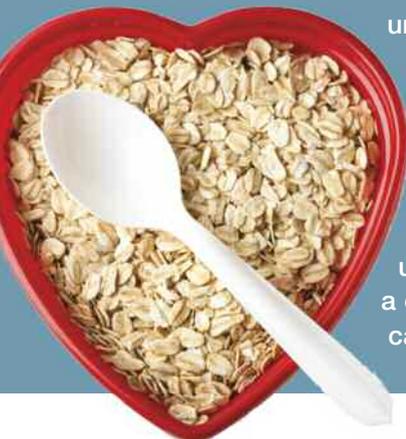
Pero recuerde: incluso cuando el médico le receta medicamentos para disminuir el colesterol, es muy importante mantener las conductas saludables para el corazón, tales como la dieta y el ejercicio.



Conozca sus resultados

Cualquiera puede tener colesterol alto en la sangre; por lo tanto, es muy importante que conozca sus resultados. Si tiene 20 años o más, debe realizarse un análisis de colesterol al menos una vez cada cinco años. El nivel de colesterol total ideal es menor a 200. Si el médico dice que sus niveles están altos, deberá realizarse los análisis con mayor frecuencia. Reducir los niveles de colesterol disminuye el riesgo de desarrollar cardiopatías y reduce las posibilidades de morir

de un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular. Cada año, más de 1 millón de estadounidenses tienen ataques cardíacos y cerca de 500,000 estadounidenses mueren a causa de una cardiopatía.



American Public Health Association

>> Para obtener más consejos saludables sobre el colesterol, visite www.americanheart.org