

# Women's Heart Advantage

## Información sobre la salud del corazón: Las mujeres y el colesterol

### ¿Qué es el colesterol?

El colesterol es grasa producida por el cuerpo. Ayuda a que muchas partes del cuerpo funcionen normalmente. Protege los nervios y el cuerpo lo utiliza para fabricar hormonas femeninas. Pero se pueden producir problemas cardíacos cuando la sangre transporta colesterol en exceso.

### ¿Qué produce los altos niveles de colesterol?

Hay muchas razones para los niveles altos de colesterol. El cuerpo puede fabricar más colesterol del que necesita, o usted puede haber heredado una tendencia a producir demasiado colesterol. También pueden elevarse los niveles de colesterol si ingiere las clases de alimentos incorrectos en exceso.

### ¿Por qué los niveles altos de colesterol son un problema?

Los niveles altos de colesterol pueden duplicar el riesgo de padecer una enfermedad del corazón. Los antecedentes familiares de enfermedades del corazón aumentan este riesgo. Otros factores tales como fumar, presión arterial alta, diabetes, obesidad o falta de ejercicio también pueden contribuir a su riesgo de desarrollar una enfermedad del corazón. La buena noticia es que usted puede controlar los niveles de colesterol.

### ¿Cuándo tengo que hacerme una prueba del nivel de colesterol?

Si tiene alguno de los factores de riesgo, debe comenzar a hacerse pruebas del nivel de colesterol a los 20 años de edad. Si no tiene factores de riesgo, debe comenzar a hacerse pruebas del nivel de colesterol a los 45 años de edad.

### ¿En qué consiste una prueba del nivel de colesterol?

Se realiza un simple análisis de sangre temprano en la mañana en ayunas. La prueba del nivel de colesterol mide los tipos de colesterol y grasa en la sangre. El médico debe revisar los siguientes resultados con usted:

- **El Colesterol total** mide todo el colesterol en sangre. El objetivo es tener un nivel inferior a 200 mg/dl. Aún más importantes son los siguientes:
- **La Lipoproteína de alta densidad** [Lípidos altamente deseables (Highly Desirable Lipid, HDL)] es el colesterol "bueno" que elimina el colesterol de la sangre. El objetivo debe ser un nivel superior a 50 mg/dl.

*sigue...*



Women's HeartAdvantage es un programa educativo auspiciado por los médicos, personal de enfermería y hospitales de Sutter Health para crear conciencia sobre la cardiopatía en las mujeres, los factores de riesgo, la detección temprana y el tratamiento. Esta información se proporciona para ayudarle a entender cómo ciertos factores pueden afectar las posibilidades de sufrir una enfermedad del corazón y cómo ayudar a controlarlos. Para más información, visite [www.hearts.sutterhealth.org](http://www.hearts.sutterhealth.org).

- **La Lipoproteína de baja densidad** [Lípidos menos deseables (Less Desirable Lipids, LDL)] es el colesterol “malo” que produce la acumulación de grasas en los vasos sanguíneos. Dependiendo del riesgo de enfermedades del corazón, el objetivo varía de un nivel inferior a 160 mg/dl a un nivel inferior a 100 mg/dl.
- **Los triglicéridos** son las grasas fabricadas a partir de los azúcares, alcohol y carbohidratos que ingiere. Su objetivo debe ser un nivel inferior a 150 mg/dl.

### ¿Qué puedo hacer para mejorar mis niveles de colesterol?

Hay tres formas en las que puede mejorar sus niveles de colesterol: dieta, control del peso y ejercicio.

**Dieta:** coma más verduras, frutas y granos integrales, y utilice productos lácteos descremados o bajos en grasa. Debe también reemplazar la mantequilla, la manteca de cerdo y la margarina sólida por aceite de oliva, aceite de pepitas de uva, de canola o de cártamo. Evite el alcohol y los alimentos dulces, así como todos los alimentos que contengan grasas saturadas, hidrogenadas, parcialmente hidrogenadas o grasas transformadas. Lea las etiquetas de los alimentos para tomar decisiones saludables.

**Control del peso:** manténgase en un peso saludable. El peso extra puede aumentar la presión arterial, el nivel de colesterol malo y las posibilidades de desarrollar diabetes. Incluso bajar de peso en un 10 por ciento puede mejorar su salud.

**Ejercicio:** realice 30 minutos de ejercicio la mayoría de los días de la semana. Usar los músculos grandes (también denominado ejercicio aeróbico) puede ayudar a bajar de peso, mejorar los niveles de colesterol y alcanzar un nivel de azúcar en sangre más normal. Caminar enérgicamente, andar en bicicleta, marchar y nadar son algunos ejemplos de ejercicios aeróbicos. Debe conversar con su médico antes de comenzar un programa de ejercicios.

Los antecedentes familiares tienen una influencia muy fuerte en los niveles de colesterol. Es posible que pueda seguir todas estas sugerencias y aun así necesitar tomar medicamentos para reducir el colesterol. Converse con su médico sobre los niveles de colesterol. Así podrá entender los resultados de la prueba del nivel de colesterol y cómo alcanzar sus objetivos.

Su salud es el bien más importante y nunca es demasiado tarde para realizar cambios positivos.



*St. Luke's Hospital*

A Sutter Health Affiliate