

# El Colesterol Alto

## enfermedad del corazón y derrames cerebrales

El colesterol alto es un factor que incrementa el riesgo de padecer enfermedades del corazón – la causa número uno de muerte en Missouri, y derrames cerebrales – la tercer causa de muerte en el estado de Missouri. El mantener su colesterol bajo puede ayudarle a reducir el riesgo de tener un ataque al corazón o un derrame cerebral.

En Missouri, el 39.5 por ciento de los adultos tiene el colesterol alto.<sup>1</sup>

### ¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una sustancia grasosa que se encuentra en el cuerpo. El colesterol sirve para que el cuerpo funcione normalmente, pero cuando el exceso de colesterol se deposita en las arterias que suministran sangre a los órganos vitales incluyendo el corazón y el cerebro. Esto puede llevar a estrechamiento de las arterias y a sufrir enfermedades del corazón.

El colesterol alto no tiene síntomas. Un simple examen de sangre llamado perfil de lipoproteínas indicará si su colesterol es alto. Los adultos mayores de 20 años de edad deben realizar este examen al menos cada cinco años para chequear sus niveles de colesterol.

El análisis indica:

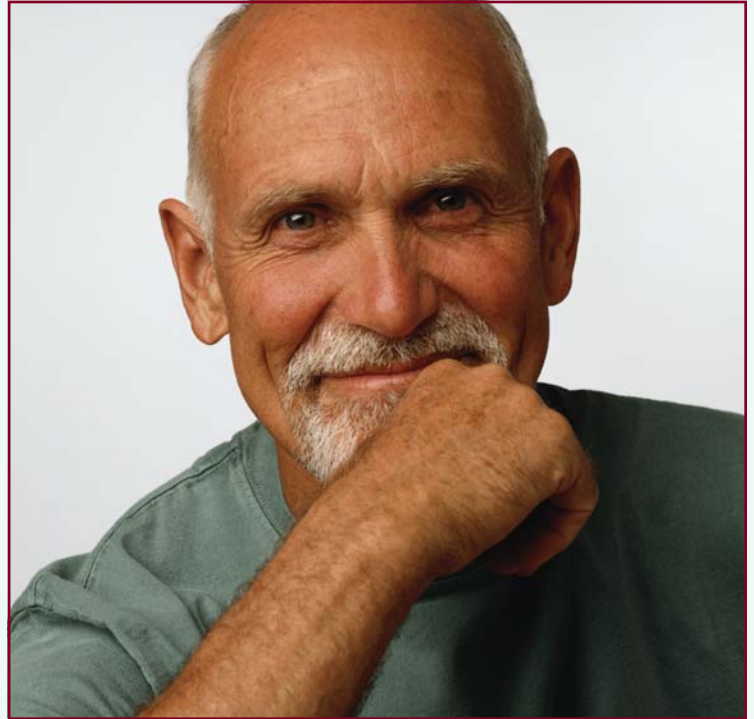
- Nivel total de colesterol
- Colesterol LDL (comúnmente llamado colesterol malo) – es la principal fuente de la acumulación de colesterol y obstrucción de las arterias
- El colesterol HDL (conocido comúnmente como el colesterol bueno) – ayuda a controlar el colesterol acumulado en las arterias
- Triglicéridos – otra forma de grasa en la sangre

Usted debe ayunar entre nueve y 12 horas antes de hacerse el análisis de perfil de lipoproteínas.

### ¿Cuándo se lo considera alto al colesterol?

Un nivel de colesterol total de menos de 200 es deseable. Entre 200 a 239 es considerado límite, mientras que un nivel por encima de los 240 se lo considera alto.

*Fuente: 1. Behavioral Risk Factor Surveillance System, 2007, Centers for Disease Control and Prevention*



Un nivel de colesterol LDL inferior a 100 es deseable. Una lectura de 160 a 189 es alta, y un nivel de 190 o más es muy alta. El colesterol HDL debe ser de 60 o superior. Una lectura por debajo de los 40 para los hombres o 50 para las mujeres es demasiado baja para mantener una salud óptima.

### ¿Cómo puede ser controlado el colesterol alto?

Usted puede hacer tomar una serie de medidas para mantener su colesterol en un nivel saludable:

- Conozca sus niveles de colesterol.
- Tome los medicamentos recetados por su médico.
- Realice una actividad física de por lo menos 30 minutos al día casi todos los días.
- Coma una dieta saludable para mantener un peso saludable.
- No fume y evite tomar en exceso.
- Evitar fumar y el consumo de alcohol.

Para más información vaya a:

- [www.dhss.mo.gov/Cholesterol/](http://www.dhss.mo.gov/Cholesterol/)
- [www.dhss.mo.gov/HeartDisease/](http://www.dhss.mo.gov/HeartDisease/)
- [www.dhss.mo.gov/Stroke/](http://www.dhss.mo.gov/Stroke/)



Missouri Department of Health and Senior Services  
Heart Disease and Stroke Prevention Program  
[www.dhss.mo.gov/HeartDisease](http://www.dhss.mo.gov/HeartDisease) and [www.dhss.mo.gov/Stroke](http://www.dhss.mo.gov/Stroke)

AN EQUAL OPPORTUNITY/  
AFFIRMATIVE ACTION EMPLOYER  
Services provided on a nondiscriminatory basis.

