

Reduzca el Colesterol Alto

Reduzca su Probabilidad de Tener un Ataque Cerebral

Debido a que tiene el colesterol alto, usted debe:

Saber sus niveles de colesterol

Tomar la medicina para reducir colesterol que su doctor le indique tomar

Siga el plan de tratamiento de su doctor

Asista a sus citas con sus doctores

Haga otros cambios en estilo de vida que su doctor quiere que haga

Sus niveles de colesterol

Si tuvo un ataque cerebral causado por placa en los vasos sanguíneos de su cuello o cerebro, probablemente se le recetará una medicina para reducir el colesterol, llamada estatina. Las pautas dicen que ya no necesita tener niveles de colesterol LDL (malo) bajo un número objetivo específico. Esto es un cambio mayor de cómo los doctores han tratado el colesterol por años. Aunque investigaciones claramente muestran que reducir el LDL reduce el riesgo de ataque al corazón y ataque cerebral, no hay evidencia que compruebe que un número objetivo es mejor.

Las siguientes páginas proveen más información sobre los tipos de colesterol, cómo entender sus números y cambios en estilo de vida que pueden ayudarle si su colesterol no está como su doctor quiere.

Preguntas o inquietudes

Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre cualquier síntoma que tenga, o sus medicinas, hable con su proveedor de salud o llame a su Coordinador de Post-Acute Care _____ al _____.



COMPASS

COMPREHENSIVE POST-ACUTE STROKE SERVICES

Más sobre el Colesterol Alto

El colesterol alto (**hipercolesterolemia**) es un factor de riesgo mayor para ataque cerebral. Los expertos dicen que la gente no toma el colesterol alto con suficiente seriedad. Ya que no causa síntomas, las personas podrían no prestar atención.

¿Qué es colesterol?

El colesterol es una sustancia cerosa como grasa, encontrada en alimentos de animales – carnes, productos lácteos y huevos. Su cuerpo también produce colesterol en el hígado y en otras células. El colesterol pasa por la sangre pegado a una proteína – Este paquete de colesterol – proteína se llama **lipoproteína**.

Hay tres tipos de colesterol o grasas sanguíneas que su doctor mira:

- LDL (lipoproteína de baja densidad, también llamado colesterol "malo")
- HDL (lipoproteína de alta densidad, también llamado colesterol "bueno")
- Triglicéridos (grasas en la sangre de los alimentos que comemos)

El cuerpo necesita colesterol para funcionar apropiadamente, pero sólo una cantidad limitada. Cuando hay demasiado de algunos tipos o muy poco de otros, causa problemas de salud.

¿Cómo es dañino para el cuerpo?

El colesterol alto, el fumar o la alta presión arterial lastiman el tejido interior de las arterias. Cuando este tejido (el **endotelio**) se daña, entonces deja que el colesterol LDL ("malo") entre al tejido de la arteria donde se acumula. El cuerpo envía células sanguíneas para "limpiar" el LDL. Con el tiempo, esta acumulación y limpieza del tejido crea un bulto en el tejido de la arteria llamado **placa**. Esto es un bulto grueso y duro y puede reducir el espacio para la sangre fluir. Después de un tiempo, esto también causa **ateroesclerosis**, un endurecimiento de las arterias. La placa puede taponar una arteria que le supe sangre al cerebro o puede desprenderse y bloquear una arteria, causando un ataque cerebral. Si ha tenido un ataque cerebral o tiene otra forma de aterosclerosis, reducir su riesgo es aún más importante.

¿Qué causa que el colesterol esté muy alto?

Edad y sexo. Según envejecemos los niveles de colesterol suben. Usualmente antes de la menopausia, las mujeres tienen niveles de colesterol total menores que hombres de la misma edad. Después de la menopausia los niveles de LDL en mujeres tienden a subir igual que en hombres.

Herencia. Algunas familias tienen antecedente de colesterol anormal, con colesterol LDL alto o muy poco colesterol HDL, lo que también es un problema.

Dieta. Grasas saturadas y colesterol en los alimentos que comemos aumentan niveles de colesterol.

Peso. Estar sobrepeso puede aumentar su colesterol LDL.

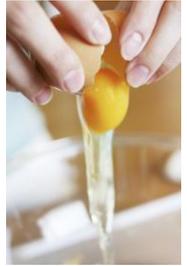
Diabetes. La diabetes mal controlada aumenta los niveles de colesterol LDL.

Otras causas. Ciertas medicinas o condiciones médicas pueden causar LDL alto.

¿Cómo se hace la prueba de colesterol?

Una prueba de sangre llamada **perfil de lípidos** puede decir sobre tu colesterol. Los componentes de esta prueba son lipoproteínas de alta densidad (HDL), lipoproteínas de baja densidad (LDL) o muy baja densidad, dependiendo de cuánta proteína hay en relación a grasa. Los resultados de su prueba de sangre son números. Aquí se muestra cómo leer los números de colesterol:

El **colesterol total** es una medida de colesterol LDL, colesterol HDL y otros componentes de lípidos. Los doctores recomiendan un nivel de colesterol total menor de 200.



Colesterol LDL, llamado colesterol "malo", puede causar acumulación de placa en las arterias. Mientras más LDL hay, mayor es el riesgo de enfermedad de vasos sanguíneos. Mientras más bajo es su número de colesterol LDL mejor.

Si tiene cardiopatía o enfermedad de vasos sanguíneos, **probablemente le recetarán una medicina para bajar el colesterol, llama estatina. Las pautas ya no dicen que uno necesita tener los niveles de colesterol LDL bajo un número objetivo específico. Esto es un cambio mayor de cómo los doctores han tratado el colesterol por años. Aunque investigaciones claramente muestran que reducir el LDL reduce el riesgo de ataque al corazón y ataque cerebral, no hay evidencia que compruebe que un número objetivo es mejor.**

Colesterol HDL, llamado colesterol "bueno", protege contra enfermedades de vasos sanguíneos al sacar el colesterol "malo" de su sangre y evitar que se acumule en sus arterias. Si sus niveles de HDL están bajos, su riesgo de enfermedad aumenta. Mientras más alto el colesterol HDL mejor.

Colesterol HDL	Categoría de colesterol HDL
60 y más	Alto; óptimo; ayuda a reducir riesgo de cardiopatía
Menos de 40 en hombres y menos de 50 en mujeres	Bajo; considerado un factor de riesgo para cardiopatía

Los **triglicéridos** son como el cuerpo guarda la mayoría de la grasa. Su cuerpo cambia las calorías innecesarias, el alcohol o azúcar a triglicéridos y los guarda en células de grasa a través del cuerpo. Uno necesita algunos triglicéridos para la buena salud, pero muchos triglicéridos pueden aumentar su riesgo de enfermedad arterial. Si tiene niveles altos, su doctor puede pedirle limitar o dejar de usar alcohol ya que afecta los triglicéridos. Los niveles aparecen en la siguiente tabla.

Triglicéridos	Categoría de Triglicéridos
Menos de 150	Normales
150 - 199	Al borde de altos
200 - 499	Altos
500 ó más	Muy altos

¿Cómo reduzco mi colesterol alto?

Comer y cocinar. Algunos alimentos tienen colesterol, así que cambios en lo que usted come y cómo cocina pueden ayudar a reducir su colesterol y su riesgo de ataque cerebral.

- **Observe cuánto colesterol come cada día.** Limite el colesterol que come cada día a menos de 300 miligramos. "Todo lo que tiene ojos" tiene colesterol – carnes, pescado, aves y productos como huevo, leche y queso – todos tienen colesterol. Coma menos carne de res. Lea etiquetas de alimentos para ver la cantidad de colesterol en cada



uno para que pueda planear mantener el colesterol que come a menos de 300 miligramos cada día.

- **Limite las grasas saturadas.** No más de 10 gramos de la grasa que come cada día debe ser grasa saturada. Limite el consumo de mantequilla y, si usa margarina, use la que viene en forma blanda o líquida. Evite alimentos que tienen aceite vegetal parcialmente hidrogenado en la lista de ingredientes. Las grasas más saludables, tales como grasas mono-insaturadas, están en aceite de oliva y de canola, almendras y aguacates. Leer etiquetas y, medir aceites y margarinas ayudará.
- **Siga una dieta baja en grasa.** Coma muchos vegetales y frutas ya que tienen menos calorías y mucha fibra. La fibra, especialmente la fibra soluble, baja el colesterol LDL. Use productos lácteos bajos en grasa y carnes magras (pescado o pollo). Los Ácidos Grasos Omega 3, de 2 porciones de pescado por semana ó 1 gramo de suplemento de aceite de pescado al día, le dará la cantidad que sugiere la American Heart Association.
- **Cocine de manera baja en grasa.** Cocine al horno, asado, al vapor o a la parrilla en vez de frito. Si fríe, use equipo que no se pega, aceite aerosol o poco aceite de oliva.



Esto puede sonar como mucho trabajo pero, para evitar tener un ataque cerebral, vale la pena hacer estos cambios. Comience con un cambio; sígalo un tiempo y se convertirá en hábito. Luego añada el siguiente cambio y pronto su dieta le ayudará a estar mucho más saludable. Pregúntele a su doctor qué cambios son más importantes para su salud.

Otras formas de ayudar a reducir el colesterol

Algunos otros cambios pueden ayudar a reducir su colesterol y su riesgo de ataque cerebral:

- **Deje de fumar.** El fumar duplica el riesgo de tener un ataque cerebral. El fumar daña la membrana interior de los vasos sanguíneos, haciendo más fácil la formación de placa y/o otros coágulos. También reduce el colesterol HDL (“bueno”). Si deja de fumar, su HDL aumentará y su riesgo de ataque cerebral comenzará a bajar.
- **Haga ejercicio.** El ejercicio regular puede bajar el colesterol LDL y subir el HDL. También parece reducir o detener el taponamiento de vasos sanguíneos por depósitos de grasa. Haga actividad física por 30 minutos casi todos los días. La cantidad de actividad parece tener el mayor impacto para mejorar el colesterol en vez de cuán fuerte es el esfuerzo.
- **Pierda peso.** Perder peso puede ayudar a bajar sus niveles de LDL, de triglicéridos y de colesterol total, además de aumentar el colesterol HDL.
- **Controle la diabetes.** Las personas con diabetes tienen más riesgo de cardiopatía y ataque cerebral. Con mejor control de glucemia, los niveles de colesterol pueden bajar.



COMPASS

COMPREHENSIVE POST-ACUTE STROKE SERVICES

- **Tome medicina.** Si los cambios de dieta y ejercicio no han sido suficiente, su doctor puede querer que usted use una medicina para bajar el colesterol. Tal vez tenga que probar varias medicinas para encontrar la correcta. Esto es muy común, así que hable con su doctor si tiene problemas con su medicina. Tome esta medicina según su doctor le diga, aún cuando se sienta bien.

Medicinas para Colesterol alto

Un tipo principal de medicinas es el grupo conocido como “**estatinas**”. Éstas ayudan a bajar el colesterol total y el colesterol LDL mientras mejoran el colesterol HDL. También pueden prevenir ataques al corazón. El mejor momento para tomar una estatina es en la noche – con la cena o al acostarse. La medicina parece funcionar mejor cuando se toma a esta hora. Su doctor puede ordenar una prueba de sangre para evaluar su hígado antes de comenzar con una estatina y a veces mientras la toma. Las estatinas incluyen: lovastatin (mevacor), atorvastatin (Lipitor), simvastatin (Zocor), pravastatin (Pravachol), and rosuvastatin (Crestor). Hable con su doctor sobre cuál es mejor. Si una persona no puede tomar estatinas, otras medicinas pueden ayudar con el colesterol.

Finalmente

El colesterol alto no tiene síntomas que usted pueda notar, así que no sabrá si el su baja a menos que vea un doctor regularmente para pruebas de sangre. Siga el consejo de su doctor sobre dieta, ejercicio y medicina. El manejo de su colesterol es un proceso de por vida. Trabajando juntos, usted y su doctor pueden reducir su colesterol, ayudar su salud en general y prevenir un ataque cerebral.

Recursos para esta información incluyen: National Heart, Lung and Blood Institute of the National Institute of Health – nhlbi.nih.gov/health/health/public/heart/chlcl/wyntk/; Mayo Clinic - mayoclinic.com/health/high-blood-cholesterol/DS00178; Center for Disease Control (CDC) - cdc.gov/cholesterol; American Heart Association Website – heartorg.HEARTORG/Conditions/cholesterol/



COMPASS

COMPREHENSIVE POST-ACUTE STROKE SERVICES