

### Cómo el COLESTEROL afecta tu salud vascular

Cuando se trata de enfermedades vasculares, el colesterol es el enemigo número uno. El colesterol es una sustancia cerosa parecida a la grasa que se encuentra en las paredes de las células humanas. El cuerpo humano produce colesterol, pero también viene de alimentos con un alto contenido en grasas animales, como los huevos, el queso y la carne.

Pero todo el colesterol no es igual. Existen dos tipos muy diferentes:

- **El colesterol bueno**, o lipoproteína de alta densidad (HDL, por sus siglas en inglés), ayuda a mantener las arterias sin bloqueos.
- **El colesterol malo**, o la lipoproteína de baja densidad (LDL, por sus siglas en inglés) puede acumularse y causar obstrucciones en las arterias.

**Triglicéridos.** Los triglicéridos son grasas producidas por el hígado.

Pueden causar los mismos tipos de problemas de salud que la LDL.

Con el tiempo, la acumulación de colesterol extra, o placa, puede estrechar el interior de los vasos sanguíneos. Y al final, la placa causa el endurecimiento de las arterias, también llamado como aterosclerosis. Esta condición puede provocar enfermedades vasculares, derrames cerebrales, ataques cardíacos, aneurismas y otros problemas potencialmente mortales.

Cuando los médicos te dicen que "conozcas tus números", uno de esos números es tu nivel de colesterol. Para una buena salud vascular:

- El colesterol total debe ser menos de 200.
- El colesterol bueno (HDL) debe ser más de 60.
- El colesterol malo (LDL) debe ser menos de 130.
- Los triglicéridos deben ser menor de 150.



### ¿Por qué tomar estatinas para controlar el COLESTEROL?

Todos los tipos de aterosclerosis mejoran cuando los pacientes toman estatinas. Los efectos secundarios son relativamente raros, y si un paciente no tolera una estatina, hay muchos tipos diferentes que pueden probarse.

### ¿Qué son las estatinas?

Las estatinas actúan como un punto de control clave en el metabolismo del colesterol sérico. Específicamente, cuando el colesterol "malo" (LDL) es alto, el riesgo de ataque cardíaco y de derrame cerebral es alto.

### ¿Cambios en el estilo de vida pueden afectar los niveles de COLESTEROL?

Sí. Incluso pequeños cambios de estilo de vida pueden impactar en las enfermedades vasculares. Por ejemplo, perder 10 libras puede resultar en una reducción de 5 a 8 por ciento en LDL.

Si cambios en el estilo de vida no son suficientes para acercar tus números a un nivel saludable, los medicamentos pueden ayudar.

Los límites con tendencia alta en los niveles de colesterol total (entre 150-199 mg / dL) o altos (200 mg / dL o más) pueden requerir tratamientos con medicamentos con estatinas. Algunas condiciones realmente se benefician de estatinas, incluso si tus números son normales.