



American
Heart
Association.

¿QUÉ ES EL COLESTEROL?



El colesterol es una sustancia cerosa que se encuentra en todo el cuerpo. Tu cuerpo produce todo el colesterol que necesita para las funciones importantes, como ayudar a crear células y ciertas hormonas. Cuando los niveles de colesterol son demasiado elevados, puedes tener un riesgo más alto de sufrir enfermedades cardíacas o ataques o derrames cerebrales.



¿De dónde proviene el colesterol?

El colesterol proviene de **dos fuentes distintas**

1

Tu hígado. Tu cuerpo produce todo el colesterol que necesita para ayudar a crear células y ciertas hormonas.

2

Los alimentos que consumes. El colesterol se encuentra en productos de origen animal, como carne, huevos, queso y leche. Algunos de estos alimentos también pueden ser altos en grasa saturada. Consumir mucha grasa saturada puede aumentar el colesterol.

El tipo de colesterol malo

El colesterol de las lipoproteínas de baja densidad (LDL) se conoce como el tipo de colesterol malo. Los niveles altos de colesterol LDL pueden provocar enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales. Los niveles más bajos de LDL se relacionan con una mejor salud cardíaca y cerebral, y el nivel adecuado para ti depende de factores relacionados con tu salud, como tu edad y tus antecedentes familiares. Para algunas personas su meta de LDL puede ser inferior a 100 mg/dL. Para otros, puede ser de 70 mg/dL, o bien de 55 mg/dL para quienes tienen un riesgo muy alto de sufrir un ataque cardíaco o ataque o derrame cerebral. Tu profesional de la salud puede ayudarte a determinar la meta adecuada para ti.



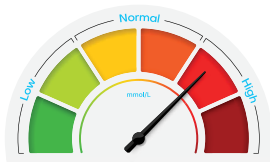
El tipo de colesterol bueno

Las lipoproteínas de alta densidad (HDL, por sus siglas en inglés) se conocen como el tipo de colesterol bueno. Los niveles altos de colesterol HDL pueden reducir tu riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales.



Los triglicéridos contribuyen al colesterol alto

Los triglicéridos son un tipo de grasa del cuerpo. Un nivel alto de triglicéridos puede contribuir a una acumulación de colesterol en tu cuerpo.



Controla tu colesterol para disminuir tu riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un ataque o derrame cerebral

Es importante que controles tu colesterol para asegurarte de que esté en un nivel saludable. Los hábitos de vida saludable, como seguir una dieta saludable y equilibrada, realizar actividad física y no consumir tabaco, pueden ayudarte a controlar mejor tus niveles de colesterol. Habla con tu profesional de la salud sobre el mejor plan de tratamiento para ti.

Obtén más información en heart.org/Cholesterol.