

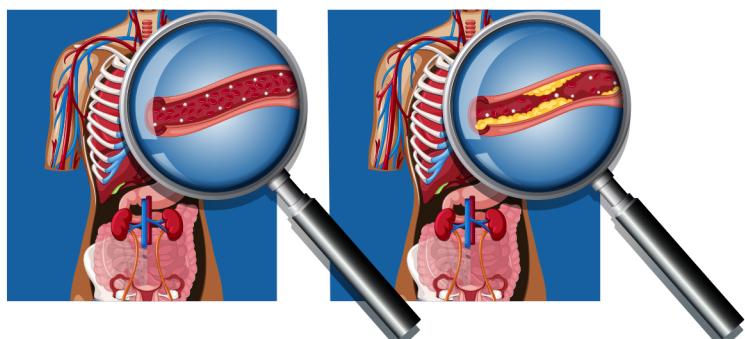


Región Salud

¿Qué es Colesterol?

El colesterol es una sustancia cerosa y parecida a la grasa que se encuentra en todas las células de su cuerpo. Su cuerpo necesita algo de colesterol para producir hormonas, vitamina D y sustancias que le ayuden a digerir los alimentos. Su cuerpo produce todo el colesterol que necesita. El colesterol también se encuentra en alimentos de origen animal, como yemas de huevo, carne y queso.

Si tiene demasiado colesterol en la sangre, puede combinarse con otras sustancias en la sangre para formar placa. La placa se pega a las paredes de sus vasos sanguíneos. Esta acumulación se llama arterioesclerosis. Puede provocar enfermedad de las arterias coronarias, la que puede estrecharlas o incluso bloquearlas.



La causa más común del colesterol alto es un estilo de vida poco saludable. Esto puede incluir:



Hábitos alimenticios poco saludables, como comer muchas grasas dañinas. Un tipo, la grasa saturada, se encuentra en algunas carnes, productos lácteos, chocolate, productos horneados y alimentos procesados y fritos. Otro tipo, la grasa trans, se encuentra en algunos alimentos fritos y procesados. Comer estas grasas puede elevar su colesterol malo (LDL).

Falta de actividad física, con mucho sedentarismo y poco ejercicio. Esto reduce el colesterol bueno (HDL).

Fumar, lo que reduce el colesterol bueno (HDL), especialmente en las mujeres. También aumenta su colesterol malo (LDL).

La genética también puede causar que las personas tengan colesterol alto. Por ejemplo, la hipercolesterolemia familiar es una forma hereditaria de colesterol alto. Otras condiciones médicas y ciertos medicamentos también pueden causar un elevado colesterol.

¿Cómo sé si tengo colesterol alto?

Por lo general, no hay signos o síntomas de que tenga colesterol alto. Hay un análisis de sangre para medir su nivel de colesterol.

Cuándo y con qué frecuencia debe realizarse esta prueba depende de su edad, factores de riesgo e historia familiar.

