

Niveles elevados de colesterol y colesterol LDL: Un peligro para la salud cardiovascular

El colesterol es una sustancia cerosa presente en nuestro cuerpo que cumple funciones esenciales en la formación de las membranas celulares y la producción de hormonas. Sin embargo, cuando los niveles de colesterol en sangre se elevan en exceso, pueden convertirse en una seria amenaza para nuestra salud cardiovascular.

Uno de los componentes más importante que debemos vigilar es el colesterol LDL o lipoproteína de baja densidad, comúnmente conocido como "colesterol malo".



Diferentes tipos de Colesterol¹

El colesterol LDL es un tipo de lipoproteína encargada de transportar el colesterol desde el hígado hacia diferentes partes del cuerpo. Si bien es necesario en cantidades adecuadas, cuando sus niveles aumentan demasiado hacen que se acumule placa (depósitos de grasa) en los vasos sanguíneos. Esto puede provocar un ataque al corazón, un derrame cerebral u otros problemas de salud.

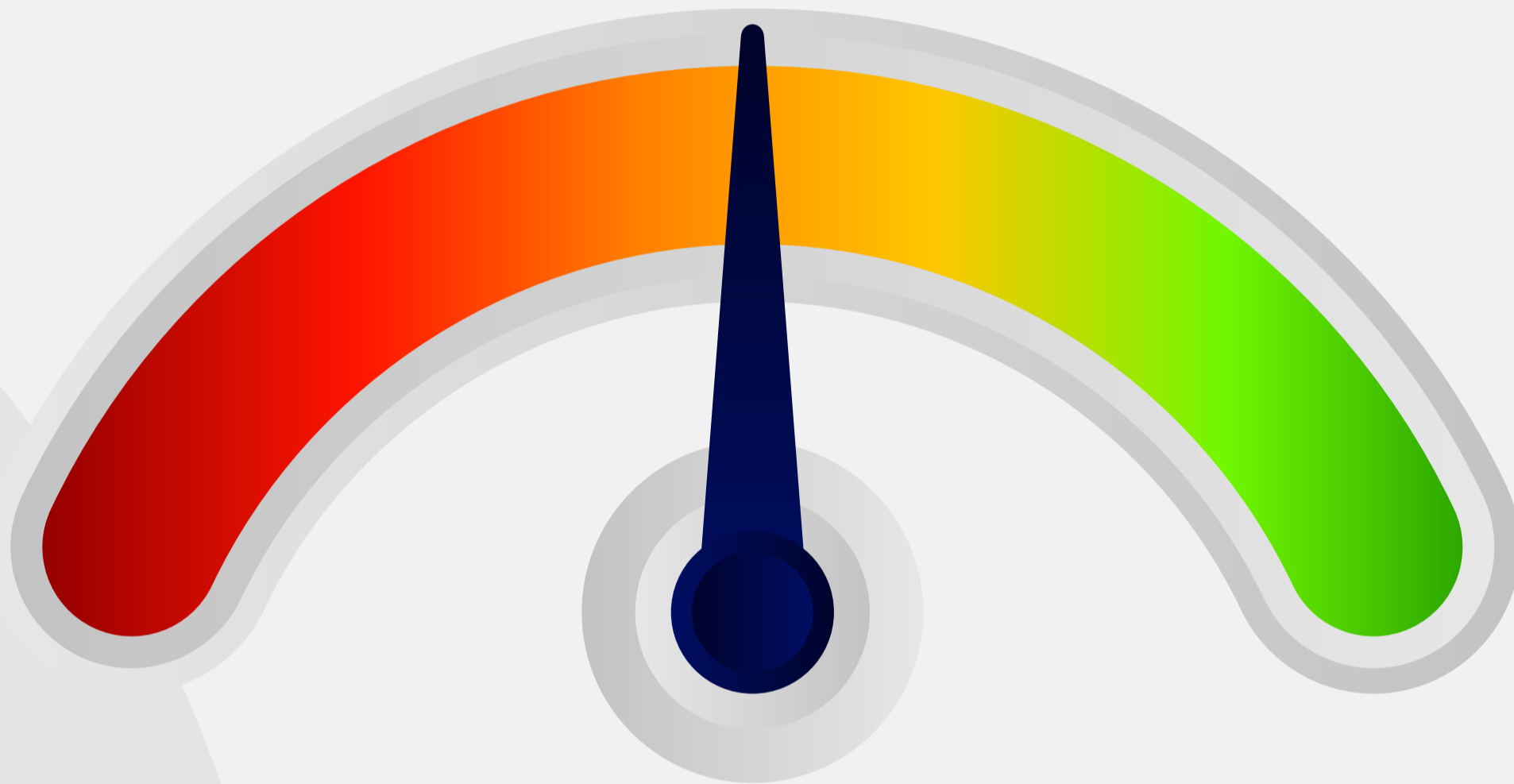
El colesterol HDL o mejor conocido como "colesterol bueno" se encarga de transportar el colesterol y la placa acumulada en las arterias hasta el hígado, para que pueda ser eliminado del organismo. Los niveles altos de colesterol HDL pueden reducir el riesgo de sufrir problemas de salud.

Los triglicéridos son un tipo de grasa en sangre que generalmente aumenta la ingesta de dulces y el alcohol. Los niveles altos de triglicéridos normalmente responden bien a los cambios en la alimentación y estilo de vida.

Niveles ideales de colesterol LDL²

En general, el LDL no presenta síntomas, por eso es importante hacerse un chequeo frecuentemente. Los niveles adecuados del LDL, varían según los factores de riesgo de cada paciente. De acuerdo con las directrices de la Asociación Americana del Corazón (AHA) se recomienda lo siguiente:

- Para personas con riesgo cardiovascular bajo a moderado: mantener los niveles de colesterol LDL por debajo de 130 miligramos por decilitro (mg/dL).
- Para personas con riesgo cardiovascular alto: se sugiere mantener los niveles de colesterol LDL por debajo de 100 mg/dL.
- En casos de alto riesgo cardiovascular o enfermedades cardiovasculares previas: se busca reducir los niveles de colesterol LDL por debajo de 70 mg/dL.



Comprender las cifras del colesterolⁱⁱ

Un análisis de sangre puede medir el LDL, el HDL y el colesterol total. Además, para tener un corazón saludable y libre de riesgos de desarrollar enfermedades cardiovasculares, es muy importante que cuando se hace un chequeo médico, es bueno que los resultados reflejen que el LDL este bajo y el HDL este alto.

Los niveles de colesterol se miden en miligramos de colesterol por decilitro en sangre (mg/dL). A continuación, una guía para conocer los niveles de colesterol deseables, límites y altos:



COLESTEROL TOTAL

Deseable	Menos de 200 mg/dL
En límite alto	200 a 239 mg/dL
Alto	240 mg/dL o más

COLESTEROL LDL "MALO"

Deseable	100 a 129 mg/dL
En límite alto	130 a 159 mg/dL
Alto	160 a 189 mg/dL

COLESTEROL HDL

Deseable	60 mg/dL
En límite bajo	40 a 59 mg/dL
Bajo	Menos de 40 mg/dL

COLESTEROL HDL

Deseable	Menos de 150 mg/dL
En límite alto	150 a 199 mg/dL
Alto	200 a 499 mg/dL