

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Jan 18, 2023

Colesterol alto

Necesitas colesterol para mantenerte saludable. Pero tomar demasiado puede aumentar las probabilidades de sufrir problemas cardíacos o un accidente cerebrovascular. Aquí, analizamos los tratamientos para las personas que tienen colesterol alto pero que no han sido diagnosticadas con problemas cardíacos o circulatorios.

Qué es el colesterol alto?

El colesterol es una sustancia cerosa y grasa que se encuentra en todas las células del cuerpo. Se transporta por todo el cuerpo en la sangre.

Hay dos tipos de colesterol, y tu cuerpo necesita ambos tipos. Sin embargo, tener demasiado colesterol, o tener demasiado del tipo equivocado, puede aumentar la probabilidad de tener problemas cardíacos y circulatorios graves, como ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares. Los dos tipos de colesterol son:

- **Colesterol LDL.** Esto a menudo se llama "colesterol malo", ya que puede acumularse en los vasos sanguíneos y causar obstrucciones si tiene demasiado. Esto aumenta el riesgo de problemas cardíacos y circulatorios.
- **Colesterol HDL,** o 'colesterol bueno'. Este tipo ayuda a reducir la cantidad de colesterol malo en la sangre.

Al hablar sobre el colesterol, el médico también puede hablar sobre otro tipo de grasa potencialmente dañina en la sangre llamada **triglicéridos**.

Cómo se diagnostica el colesterol alto?

Si le han dicho que tiene colesterol alto, esto generalmente significa que una de las siguientes condiciones, o ambas, son ciertas:

- Tiene demasiado colesterol en la sangre en general
- En particular, tiene demasiado colesterol malo (LDL) en la sangre.

Para controlar el colesterol, el médico tomará una muestra de sangre y hará una prueba llamada **perfil de lípidos**. "Lípidos" es como los médicos llaman a las grasas en la sangre, incluidos el colesterol y los triglicéridos.

Colesterol alto

La mayoría de las personas tienen un perfil de lípidos como parte de un chequeo general de salud. Es posible que le pidan que no coma nada durante aproximadamente 12 horas antes de esta prueba.

La cantidad de colesterol en la sangre se mide en milimoles por litro (mmol/L). Como guía aproximada, los médicos a menudo dicen que el colesterol de una persona está en un nivel saludable si:

- su colesterol total es inferior a 5,2 mmol/L (el colesterol total incluye el colesterol bueno y malo y una parte de sus triglicéridos)
- su colesterol malo (LDL) está por debajo de 2,6 mmol/L.

Pero tener niveles de colesterol por encima de estos números no significa necesariamente que necesite tratamiento para su colesterol.

Su médico analizará varias cosas para determinar su probabilidad general de tener problemas cardíacos y circulatorios y si necesita tratamiento para el colesterol alto. Es posible que escuche a su médico llamar a estas cosas "factores de riesgo". Entre estas se incluyen las siguientes:

- Tu edad
- Ya sea que fume
- Antecedentes familiares de problemas cardíacos y circulatorios
- si tiene sobrepeso, y
- si tiene ciertos problemas de salud, como presión arterial alta, enfermedad renal o diabetes.

qué tratamientos funcionan?

Los médicos suelen recomendar que todas las personas con colesterol alto hagan cambios en su estilo de vida. A veces, este es el único tratamiento que las personas necesitan para reducir el colesterol. Sin embargo, es probable que su médico le recomiende tomar también medicamentos si:

- su nivel de colesterol malo (LDL) es muy alto, o
- tiene un alto riesgo de tener problemas cardíacos y circulatorios, o
- Los cambios en el estilo de vida por sí solos no mejoran el colesterol lo suficiente.

Cambios en el estilo de vida

Cambiar lo que comes

La cantidad de grasa que consume puede afectar sus niveles de colesterol. Esto no significa que todas las grasas sean malas. Solo tienes que tener cuidado con los tipos de grasa que comes. Los tipos de grasa menos saludables se llaman grasas saturadas y grasas trans.

Colesterol alto

- Las grasas saturadas se encuentran en la carne y los productos lácteos.
- Las grasas trans se encuentran en algunas comidas rápidas, galletas y productos horneados.
- En general, las grasas menos saludables son sólidas a temperatura ambiente.
- Los tipos más saludables tienden a ser líquidos, como el aceite de oliva y algunos otros aceites vegetales. Estos tipos de grasas más saludables se denominan grasas poliinsaturadas o monoinsaturadas.

Para reducir las grasas malas, trate de comer solo cortes magros de carne y solo productos lácteos sin grasa o bajos en grasa. También debe evitar las fuentes comunes de grasas malas, como la comida rápida.

Su médico también puede recomendarle que coma más pescado y también más alimentos con alto contenido de fibra, como frutas y verduras, frutos secos, legumbres y alimentos integrales.

Hacer cambios en su dieta puede ser difícil. Su médico puede derivarlo a un dietista para que elabore un plan de alimentación que se adapte a sus necesidades y gustos.

Hacer ejercicio con regularidad

Esto significa hacer una cantidad moderada de ejercicio varias veces a la semana. Los tipos de ejercicio pueden incluir caminar a paso ligero, nadar, practicar deportes o andar en bicicleta.

Su médico puede aconsejarle sobre qué tipos de ejercicio podrían ser mejores para usted, cuánto debe hacer y durante cuánto tiempo.

Para la mayoría de las personas, los médicos recomiendan hacer ejercicio a una intensidad moderada (lo suficiente como para sentir los latidos del corazón y aumentar la respiración) durante 30 minutos, al menos tres días a la semana.

No es necesario que hagas los 30 minutos de una sola vez. Se puede dividir en episodios de actividad física de al menos 10 minutos cada uno.

Perder peso (si tiene sobrepeso)

Hacer ejercicio con regularidad y cambiar la dieta para mejorar el colesterol puede tener otro beneficio: puede ayudarte a perder peso. Y perder peso puede mejorar aún más el colesterol. Puedes hablar sobre tus objetivos de pérdida de peso con tu médico y elaborar un plan para alcanzarlos.

Tomar esteroides y estanoles vegetales

Estas son sustancias naturales que se encuentran en las plantas y que son similares al colesterol humano. Ayudan a reducir los niveles de colesterol compitiendo con el colesterol para ser absorbidos por el cuerpo.

Colesterol alto

Las fuentes naturales de esteroides y estanoles incluyen el aceite de germen de trigo, el aceite de soja, el aceite de maíz, las semillas de sésamo, las nueces y algunas frutas como las naranjas y los higos.

Pero las cantidades de esteroides y estanoles en estos alimentos son demasiado pequeñas para tener mucho efecto en los niveles de colesterol. Por lo tanto, el tratamiento con estanoles y esteroides generalmente implica tomar suplementos.

También puede comer alimentos enriquecidos con mayores cantidades de estas sustancias, como pastas para untar enriquecidas, yogures, jugos de frutas y barras de cereales.

Abandono del hábito de fumar

Los estudios sugieren que fumar aumenta el colesterol malo (LDL) y reduce el colesterol bueno (HDL). Además de aumentar el colesterol malo, fumar es uno de los principales factores de riesgo de problemas cardíacos y circulatorios graves, como ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

Al dejar de fumar, puede reducir en gran medida el riesgo de estos problemas. Su médico puede brindarle consejos y apoyo, así como tratamientos, para ayudarlo a dejar de fumar.

medicamentos

Las estatinas son el principal tratamiento farmacológico para reducir el colesterol alto y funcionan bien para la mayoría de las personas. Hay varios diferentes.

Si su colesterol sigue siendo demasiado alto mientras toma una estatina, su médico puede aumentar su dosis o probar una estatina diferente.

Las estatinas pueden causar efectos secundarios en algunas personas. Es posible que deba hacerse análisis de sangre de vez en cuando para asegurarse de que el tratamiento no dañe su hígado. Algunas personas que toman estatinas tienen dolor muscular o daño muscular. Informe a su médico si nota algún dolor o debilidad muscular.

A veces se usan otros medicamentos para tratar el colesterol alto. Para la mayoría de las personas, estos medicamentos no son tan buenos como las estatinas. Pero pueden ser útiles para las personas que no pueden tomar estatinas debido a los efectos secundarios.

Qué me va a pasar?

Si te han diagnosticado colesterol alto, hacer cambios en tu estilo de vida y tomar medicamentos puede funcionar bien para mejorar tu colesterol y reducir la probabilidad de tener problemas cardíacos y circulatorios graves. El médico también puede recomendar el tratamiento de otras afecciones, como la presión arterial alta, para reducir aún más el riesgo.

Para obtener el beneficio completo de estos tratamientos y cambios en el estilo de vida, debe comprometerse con ellos a largo plazo. Su médico controlará regularmente sus niveles de colesterol y ajustará su tratamiento si es necesario.

Colesterol alto

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

