

Cómo entender sus cifras de colesterol

Cuando nos pesamos, lo que observamos en la báscula es una sola cifra. Si nos preguntan la edad, también contestamos con una sola cifra. Pero cuando se trata del colesterol, hay *varias* cifras que son importantes. Debido a que el colesterol alto no produce síntomas observables, muchas personas no se dan cuenta de que lo tienen; sin embargo, puesto que reducir su concentración sanguínea disminuye la probabilidad de sufrir una enfermedad cardíaca, entender dichas cifras es importante para gozar de buena salud.



¿Qué es exactamente el colesterol?

El colesterol es una sustancia grasa llamada lípido. Se desplaza por el torrente sanguíneo unido a las proteínas en forma de lipoproteínas. Lo cierto es que su organismo necesita el colesterol para un funcionamiento adecuado, pero el exceso de colesterol puede reducir el flujo sanguíneo y aumentar su riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.

Un análisis de sangre denominado “perfil de lipoproteínas” determina las concentraciones de los diferentes tipos de colesterol y grasa. El análisis muestra las cifras de colesterol total.

Como puede ver en la tabla de la página opuesta, no se puede considerar una sola cifra si se quiere entender la situación en su totalidad. Su médico le recomendará las mejores formas de alcanzar las concentraciones apropiadas para usted, y cómo mantenerlas en esas cifras.

Consejo para la lectura: se debe intentar mantener bajas las concentraciones del colesterol “malo” (LDL) y los triglicéridos, y mantener altas las concentraciones del colesterol “bueno” (HDL).

¿Qué es el colesterol total?

- El colesterol “malo” o lipoproteínas de baja densidad (LDL), que se puede depositar en el organismo
- El colesterol “bueno” o lipoproteínas de alta densidad (HDL), que ayuda a prevenir el depósito del LDL
- Los “triglicéridos”, otro tipo de grasa sanguínea. Las concentraciones altas de triglicéridos podrían estar vinculadas a la enfermedad cardíaca.



Qué significan las cifras

Los especialistas del NCEP (Programa Nacional de Educación sobre el Colesterol) de los Institutos Nacionales de Salud ofrecen las siguientes pautas para las concentraciones de colesterol.

Nota: el “mg/dl” detrás de las cifras significa que el colesterol está medido en miligramos (mg) por decilitro (dl) de sangre.

Concentración de colesterol total	Lo que significa
Menos de 200 mg/dl	Deseable
200-239 mg/dl	En el límite alto
240 mg/dl y más	Alto

Concentración de Colesterol (“malo”) LDL*	Lo que significa
Menos de 100 mg/dl	Óptimo
100-129 mg/dl	Cerca o algo menos que óptimo
130-159 mg/dl	En el límite alto
160-189 mg/dl	Alto
190 mg/dl o más	Very high

Concentración de Colesterol (“bueno”) HDL	Lo que significa
60 mg/dl o más	Alto
Menos de 40 mg/dl	Bajo

Concentración de Triglicéridos	Lo que significa
Menos de 150 mg/dl	Normal
150-199 mg/dl	En el límite alto
200-499 mg/dl	Alto
500 mg/dl o más	Muy alto

Adaptado del Informe del Panel III sobre Tratamiento de Adultos del Programa Nacional de Educación sobre el Colesterol.
*Su médico podría recomendar la reducción de su colesterol LDL por debajo de las concentraciones indicadas en esta tabla.

Recuerde

Edad, cifras y colesterol

El hecho de tener cierta edad no significa necesariamente que tenga el colesterol alto. Los especialistas recomiendan que las personas mayores de 20 años se hagan un análisis de sangre por lo menos cada 5 años para conocer sus concentraciones de colesterol.