



American  
Heart  
Association.

# ¿QUÉ ES EL COLESTEROL?



El colesterol es una sustancia cerosa, parecida a la grasa, que se encuentra en la sangre. El colesterol es fundamental para tener una buena salud. Sin embargo, el exceso de colesterol de las LDL puede aumentar el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca o un ataque o derrame cerebral.



## ¿De dónde proviene el colesterol?

El colesterol proviene de **dos lugares distintos**.

**1**

**El colesterol sanguíneo** proviene del hígado y ayuda al organismo tanto en la formación de células como en la producción de vitaminas y determinadas hormonas. El organismo produce todo el colesterol que necesita a través de dicho proceso.

**2**

**El colesterol alimentario** proviene de los alimentos ingeridos, principalmente los productos de origen animal, como la carne, los huevos, el queso y la leche. En caso de que este tipo de colesterol aumente demasiado, puede provocar problemas de salud.

## Colesterol de las LDL

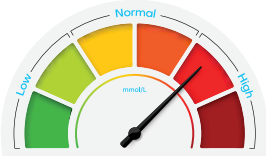
El colesterol de las lipoproteínas de baja densidad (LDL, por sus siglas en inglés) se conoce como el colesterol malo. Los niveles elevados de colesterol de las LDL pueden provocar enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales. La AHA recomienda "cuanto más bajo, mejor" en el caso del colesterol de las LDL. Según algunos estudios, el nivel ideal de colesterol de las LDL es igual o inferior a 100 mg/dl. Los adultos que mantienen este nivel presentan tasas más bajas de enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales.

## Colesterol de las HDL

El colesterol de las lipoproteínas de alta densidad (HDL, por sus siglas en inglés) se conoce como el colesterol bueno. Los niveles elevados de colesterol de las HDL pueden reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales.

## Los triglicéridos contribuyen al colesterol alto

Los triglicéridos son un tipo de grasa del organismo. Un nivel elevado de triglicéridos puede contribuir a una acumulación problemática de colesterol en el organismo.



## Controle sus niveles de colesterol para evitar un ataque cardíaco o un ataque o derrame cerebral

Si existe una cantidad excesiva de colesterol de las LDL en la sangre, este puede acumularse en el interior de las arterias que suministran sangre al corazón y al cerebro. Si la obstrucción es excesiva, pueden formarse coágulos en las arterias y provocar un ataque cardíaco o un ataque o derrame cerebral.

Es importante controlar el colesterol para asegurarse de que se encuentra en un nivel saludable. Asimismo, adoptar hábitos saludables de estilo de vida, como seguir una dieta saludable y equilibrada, realizar actividades físicas y no consumir tabaco, pueden ayudarlo a controlar de mejor manera sus niveles de colesterol. Recuerde hablar con su profesional de la salud sobre el mejor plan de tratamiento para usted.

**Obtenga más información en [heart.org/cholesterol](http://heart.org/cholesterol)**