



Todo lo que debes saber del colesterol y los lípidos en la sangre

Colesterol bueno y malo, colesterol total. HDL, LDL, triglicéridos, lipoproteínas. Dislipidemia, hipercolesterolemia. En más de alguna oportunidad, muchos hemos escuchado estos términos; es más, otros podrían padecer alguna afección relacionada a ellos, pero ¿sabemos en realidad qué significan?, ¿cómo se



producen o cómo afectan a nuestra salud?

Comencemos con una breve definición: La dislipidemia es una concentración elevada del colesterol o triglicéridos (o ambos) o una baja concentración del colesterol de alta densidad (HDL), el colesterol “bueno”. Se enmarca dentro de las llamadas enfermedades metabólicas -tales como la diabetes o la obesidad- y se relaciona con los estilos de vida, un factor genético, con otras enfermedades (como las hormonales), con algunos medicamentos o una combinación de varios de ellos. Estas altas concentraciones pueden producir importantes patologías como la aterosclerosis, que da lugar a infartos al miocardio, angina de pecho o accidentes cerebrovasculares.

Por su parte, tanto los triglicéridos como las lipoproteínas y el colesterol son lípidos importantes de la sangre, componentes fundamentales para un sinnúmero de funciones vitales de nuestro organismo, como la obtención de energía, la formación de membranas celulares o la producción de ciertas hormonas (como las sexuales), por lo que la alteración en sus niveles conllevaría riesgos para la salud de cualquier persona.

“En este caso, el colesterol es uno de los más escuchados, aunque no tan conocidos como se debiese. Saber que existe un colesterol malo y uno bueno, puede generar confusión en los pacientes, por lo que es clave conocerlos, saber su función e importancia y cómo podemos regularizar sus índices para mantener el

bienestar”, comenta la médica Magdalena Galarce.

Y no es de extrañar que la profesional dirija su mirada sobre el colesterol, considerando que, de acuerdo con la última Encuesta Nacional de Salud, la hipercolesterolemia (o la elevada concentración del colesterol) tiene una alta prevalencia en la población adulta, alcanzando casi el 30%.

Colesterol bueno y malo

El colesterol es una sustancia similar a la grasa e indispensable para la vida; no obstante, su aumento en la sangre y su depósito en las arterias, estrechándolas, puede ser peligroso ya que aumentaría los riesgos de problemas cardíaco y cerebrovasculares. Está conformado por lipoproteínas de baja densidad (LDL) o más conocido como “malo” -que lleva el colesterol a los tejidos y con niveles elevados se puede acumular en las arterias- y el de alta densidad (HDL), o “bueno”, que transporta el colesterol desde los tejidos y los devuelve al hígado para procesarlos.

No obstante, y a pesar de que las conversaciones tienden a centrarse en el colesterol “malo”, es indispensable también poner atención al “bueno”. De acuerdo con Galarce, “los hombres debiesen aspirar a tener un nivel de HDL igual o menor a 40 mg/dL, mientras que las mujeres a 50 mg/dL, aunque también hay un límite superior que se debe considerar. Algunos estudios recientes señalan que, si el HDL está por encima de 80, también puede ser un factor de riesgo de enfermedades”.

Por ejemplo, una investigación



publicada por The Lancet Regional Health encontró que los adultos mayores con niveles por encima de los 80 tenían un 27% más de riesgo de padecer demencia, mientras que un estudio publicado por el American Journal of Cardiology mostraba que hombres con altos niveles de HDL tenían un riesgo significativamente más alto de morir por todas las causas que aquellos con niveles menores.

“Esto nos ayuda a conocer que, incluso, este tipo de colesterol puede ser perjudicial si no se controla. Como en todo, se debe tender al equilibrio y mantener niveles adecuados de colesterol, tanto el bueno como el malo, considerando también los antecedentes y riesgo cardiovascular de cada paciente”, destaca la profesional.

Asimismo, entrega una guía de cómo se debe mantener el control de éste. Como señala la doctora, “a pesar de que puede existir un factor genético, el estilo de vida es clave en estos casos. Mantener una dieta balanceada, baja en grasas, realizar actividad física, dejar de fumar y controlar el estrés ayuda a reducir el colesterol. No obstante, en algunos casos, podrá necesitarse de un tratamiento farmacológico para ayudar a lograrlo”.

No obstante, la única manera de conocer estos parámetros es a través de exámenes de sangre. “Es importante incorporar a la rutina de exámenes anuales el perfil lipídico, para conocer cómo están estos niveles. De esta manera, se podrán tomar medidas concretas al respecto y no elevar los riesgos de padecer enfermedades que puede llegar a comprometer la vida”, finaliza Galarce.