

Sonido Natural

¡Cuidado! ¡Sí!

Narrador

Maria Johnson tenía 32 años y tenía siete meses y medio de embarazo cuando descubrió que sus niveles de colesterol estaban muy altos.

Luego de ser hospitalizada con una presión sanguínea elevada y un nivel altísimo de colesterol en la sangre de 765, Maria sufrió un ataque al corazón antes de dar a luz prematuramente a un niño saludable. El segundo ataque al corazón ocurrió pocos días después de su cesárea.

Sonido Natural

Busquemos algunos vegetales.

Narrador

Acosada por colesterol alto en la sangre a raíz de su historial familiar y desatención a su dieta, Maria ha hecho grandes cambios a su vida. Ella se ha unido un número creciente de hombres y mujeres que logran controlar su colesterol.

Sonido Natural

¡Vamos! ¡Vamos! ¡Vamos!

Maria Johnson, Paciente

Fue una gran lucha para mí. Amo a mi familia. Amo a mi marido y amo a mis hijos y quiero estar con ellos todo el tiempo que pueda. Entonces hice esto por mi familia y por mí.

Narrador

En el programa de hoy, veremos como el comer mejor, hacer más ejercicios y, cuando necesario, tomar uno de muchos medicamentos seguros y probados pueden hacer una diferencia saludable.

Narrador

Para muchas personas, "colesterol" se ha vuelto un término médico muy familiar. Pero para demasiadas personas, también se ha asociado con un tipo de misterio y amenaza. Pero es muy sencillo, y esto es lo que realmente necesita saber.

Más de 100 millones de americanos tienen altos niveles de colesterol en la sangre. Esta condición es un serio riesgo para enfermedad de arteria coronaria o un ataque al corazón o un derrame cerebral, lo cual puede causar más muertes y minusvalía que cualquier otra enfermedad en el mundo industrializado, más que todos los tipos de cáncer combinados.

El problema para algunas personas es que tienen una anomalía genética que cambia la manera en que sus cuerpos manejan el colesterol. Para otros, es una dieta

muy alta en grasas saturadas. Como resultado de continuados niveles altos de colesterol en la sangre, nuestras arterias se afinan gradualmente con peligrosos depósitos de la sustancia cerosa.

Narrador

Hay dos tipos principales de transportadores de colesterol en la sangre:

- Lipoproteínas de Baja Densidad o LDL
- Lipoproteínas de Alta Densidad o HDL

Narrador

Los HDL y LDL afectan nuestra salud en formas muy diferentes. Esto explica por qué los llamamos colesterol bueno y malo.

Dr. Richard Safeer

Universidad de Maryland

El buen colesterol, también conocido como HDL, es un importante ingrediente para mantener saludables nuestras vesículas sanguíneas. El colesterol malo, conocido como colesterol LDL, es un tipo de colesterol que se amontona en nuestras arterias y puede llevar a ataques al corazón y derrames cerebrales.

Dr. Neil Stone

Hospital de la Universidad Northwestern

Es extremadamente importante que antes que nada, las personas conozcan su colesterol. Número dos: Conozca qué clase de colesterol tiene. Y por último, haga algo por ello. Siempre de énfasis a un estilo de vida terapéutico, una dieta saludable, ejercicios regulares, evitar aumento de peso y considerar medicinas si haya desarrollado un riesgo lo suficientemente elevado para merecerlas.

Narrador

Pero como el colesterol es una condición silenciosa, muchas personas tal vez no sepan que corren riesgo.

Dr. Richard Safeer

Es silencioso hasta que tenga un ataque al corazón o un derrame cerebral. Porque uno no se sienta mal no significa que debe ignorar su problema de colesterol elevado.

Maria Johnson, Paciente

Teniendo colesterol alto, no hay síntomas. Pienso que la única manera de saber sus niveles es cuando uno se hace controlar su colesterol.

Narrador

Una noche de ayuno antes de un análisis de sangre es necesario para identificar nuestro perfil de lipoproteínas para los niveles de colesterol en la sangre.

Dr. Roger Blumenthal
Hospital Johns Hopkins

El Programa Nacional de Educación del Colesterol recomienda que todos los adultos de 20 años para arriba se hagan controlar completamente para el colesterol por lo menos cada cinco años. Ese análisis complete incluye el colesterol total, el buen HDL, el LDL malo y las grasas en la sangre que son los triglicéridos.

Dr. Roger Blumenthal

Cuando uno sea mayor, entonces puede que los doctores quieran controlar el colesterol con más frecuencia, especialmente si otros factores de riesgo están presente, como presión alta, fumar y diabetes.

Narrador

Aunque sean medidas extremadamente útiles, niveles de colesterol en la sangre no cuentan la historia completa.

Dr. Roger Blumenthal

Muchos pacientes tienen números de colesterol o presión muy por la línea. Es importante conseguir lo que se llama el resultado del modelo de Framingham. El modelo de Framingham toma en cuenta la edad, la presión sanguínea sistólica, si la persona fuma, su colesterol total y su buen colesterol HDL. Con esos cinco factores, uno puede determinar cual es el riesgo de una persona de tener un ataque al corazón en los próximos diez años.

Narrador

Como han logrado conseguir más conocimientos en las recientes décadas, expertos de salud han dividido reglas instando a pacientes a luchar por niveles más bajos de colesterol basado en sus factores de riesgo. Por supuesto, cuanto más factores de riesgo, más probabilidad de desarrollar daños al corazón o al cerebro.

Para adultos saludables, el nivel de colesterol total debe estar entre 160 y 200 con un LDL de 130 o menos y un HDL mayor que 40.

Para adultos con solo uno de esos factores de riesgo, el LDL debe ser 130 o menos. Para adultos con dos o más factores de riesgo, por ejemplo aquellos con historial familiar de ataques al corazón o derrames cerebrales, o que fumen, o que tengan sobrepeso, o que tengan hipertensión y/o diabetes, el LDL debe ser mantenido a 100 o menos.

Para pacientes que se consideran de muy alto riesgo, aquellos quienes ya tienen enfermedad cardiovascular y que fuman, tienen diabetes y/o hipertensión, éstos corren un riesgo mucho mayor para sufrir un ataque al corazón o un derrame cerebral. Expertos han determinado que debe haber una nueva meta para lograr y mantener un LDL de 70 o menos.

Pacientes deben hablar con sus doctores para determinar si un LDL de 70 es una meta apropiada para ellos.

Narrador

Para pacientes como Charles Fiore, quien tiene un historial familiar de enfermedad del corazón, el primer paso para tratar su colesterol elevado fue hacer grandes cambios en su estilo de vida. Dietista Lisa Bookstein trabajó con Charles para mejorar su dieta y aumentar el tiempo que pasaba haciendo ejercicios.

En general, una dieta apropiadamente balanceada y ejercicios regulares y de rutina pueden bajar el colesterol LDL de diez a 15 por ciento. Ejercicio agrega otros beneficios porque ayudará a aumentar los niveles del buen HDL.

Sonido Natural

Esto sería un buen bocadillo si lo quisieras comer luego de la cena.

Narrador

Además de promover el consumo de fibras, frutas, granos, nueces y vegetales en lugar de carnes grasientas y productos lácteos, Lisa empuja a pacientes a que adopten el hábito de reducir el tamaño de las porciones que comen. En vez de recomendar que los individuos eliminen ciertas comidas favoritas que tal vez no sean especialmente saludables, ella trata de persuadir a pacientes a comer porciones más pequeñas y con menos frecuencia.

Lisa Bookstein, Dietista

Cuando se trata de comer de manera más saludable, lo más difícil para pacientes es controlar sus porciones. Pienso que es importante que ellos se concentren en sus porciones y en las comidas que les gusta comer. Entonces, en vez de decir: "Usted no comerá más pizza", porque a la mayoría de las personas les gusta comer pizza, yo simplemente les digo que en vez de comer pizza dos veces a la semana, ¿por qué no lo comen una vez a la semana o una vez cada dos semanas? Pero pienso que es importante no restringir y privar a gente de las comidas que realmente les gusta comer.

Charles Fiore, Paciente

Fue un desafío. Como le dije a Lisa cuando recién empezamos, le dije: "Siento como si fuera un tipo italiano de edad media perfectamente feliz y saludable a quien le encanta su comida". Y así me sentía.

Dr. Richard Safeer

La mayoría de las personas han estado comiendo por muchos años antes de descubrir que tienen un nivel elevado de colesterol. Y tener que cambiar repentinamente la manera en que uno está comiendo es muy difícil.

Narrador

Lisa utilizó un modelo de 51 libras de grasa para explicarle a Charles que los bifés y las pastas que él estaba comiendo, tal vez muy a menudo, no estaban ayudando a sus niveles de colesterol en la sangre.

Charles Fiore, Paciente

Ella explicó por qué me hacían mal, por qué las nuevas comidas serían mejor para mí y empezamos el programa. Tenía que escribir todo lo que entraba a mi boca por un período de dos años. Lentamente consiguió que comiera comidas más saludables.

Narrador

Además de aceptar una dieta más saludable con menos grasas saturadas y porciones más pequeñas, ahora Charles hace ejercicios con regularidad.

Charles Fiore, Paciente

Además de sentirse mejor, pienso que uno se ve un poco mejor. Es más divertido poder hacer cosas físicamente más activas, especialmente a mi edad. Tengo 62 años y debo tener cuidado con algunas de las cosas que hago. Uno siempre está al tanto de su condición física.

Narrador

Actividades razonablemente enérgicas como caminar, trotar, andar en bicicleta y nadar ayudan a aumentar el colesterol HDL y a la vez reduce la cantidad de colesterol LDL. Un programa simple sería empezar caminando 20 minutos por día, cuatro días a la semana. Luego de seis a ocho semanas, camine una hora de seis a siete días a la semana, caminando sobre tierras empinadas o trotando sobre un terreno relativamente plano. Cualquier ejercicio que seleccione, debe ser algo que le gusta hacer.

En 12 o 16 semanas, este volumen de ejercicios puede reducir el colesterol total de diez a 20 por ciento.

Expertos han observado que incluso niveles más bajos de rutinas menos enérgicas, diarias, incluso algunos días a la semana, el ejercicio todavía puede producir muchos otros beneficios como mejor estado físico y mejor salud, presión sanguínea reducida y mejoría psicológica. Simplemente es cuestión de integrarlo a su rutina diaria.

Narrador

Mejor dieta y ejercicio adicional han logrado resultados positivos para Charles. Él es uno de los individuos afortunados que ha podido controlar sus niveles de colesterol a través de dieta y cambios en su estilo de vida.

Charles Fiore, Paciente

Los números que salen en los análisis de sangre son buenos. Estoy feliz con el progreso que he logrado y con el nivel al cual he podido mantenerme.

Narrador

Luego de sus dos ataques al corazón, Maria Johnson también hizo grandes cambios en su dieta y empezó a hacer ejercicios.

Maria Johnson, Paciente

De papas fritas, ahora estoy comiendo zanahorias. He descubierto que hay muchas maneras de preparar comidas que tienen poco colesterol y que son muy, muy deliciosas.

Sonido Natural

Esto está muy rico, mamá. Gracias.

Maria Johnson, Paciente

Cuando voy al supermercado, siempre busco el símbolo de la Asociación Americana del Corazón, el que tiene el corazón, que me dice: "Esto es bueno para el corazón. Esto es bajo en colesterol. Esto es lo que compraré. Esto es lo que yo comeré y lo que le daré a mis hijos".

Narrador

Maria está entre aquellos pacientes que no pueden completamente bajar su colesterol elevado al margen normal sólo con dieta y ejercicios. Esto es por la naturaleza de su composición genética.

Dr. Neil Stone

Gente tiene una susceptibilidad variable a dieta. Tengo pacientes que pueden bajar su colesterol 100 puntos con dieta. Son muy susceptibles. Para otros, dieta no mueve su colesterol. Por lo tanto, no puedo hacer una generalización acerca de dieta. Pero sí puedo decir que una dieta saludable y evitar sobrepeso con la edad le dará la mejor posibilidad de tener un buen perfil de colesterol en cuanto envejezca.

Narrador

Con la ayuda de medicinas, Maria ha logrado controlar su colesterol.

A continuación, les diremos cómo manejar altos niveles de colesterol en la sangre cuando dieta y ejercicio no son suficientes.

Narrador

Hay maneras básicas para bajar los niveles de colesterol en la sangre. Individuos que o si no están saludables pueden modificar su estilo de vida al mejorar su dieta y también controlando su peso, haciendo ejercicios con regularidad y dejando de fumar. Pero si estos cambios no son suficientes, hay varios medicamentos excelentes para bajar el colesterol.

Dr. Richard Safeer

Para algunas personas, sin importar su diligencia al tratar de hacer ejercicios y cambiar sus dietas, igual tienen un problema con su nivel de colesterol y puede ser tiempo de tomar una medicina que modifica el colesterol.

Sonido Natural

Algunos de los estudios originales de estatinas...

Narrador

Sin duda, estatinas son las medicinas principales que la mayoría de los médicos utilizan para manejar los niveles de colesterol de sus pacientes.

Las cinco estatinas en el mercado en los Estados Unidos son las medicinas más prescritas para bajar el colesterol. Están diseñadas para interferir con la formación de colesterol en el hígado. Varían en potencia y efectos secundarios. Otras drogas trabajan al prohibir la absorción de colesterol en el intestino delgado y pueden aumentar el efecto de estatinas.

Dr. Neil Stone

En mi opinión, ellos han probado ser uno de los grandes avances en cardiología porque logran disminuir absolutamente la producción de colesterol en el hígado y los niveles de LDL caen al suelo. Con este grupo, pueden ser reducidos de 25 a 60 por ciento.

Narrador

Generalmente, estatinas se toman en una sola dosis con la cena o antes de dormir. La razón por esto es que nuestros cuerpos fabrican más colesterol a la noche que durante el día. La mayoría de los pacientes toleran las estatinas y casi nunca hay serios efectos secundarios. Pero una estatina llamada Baycol se retiró del mercado por la FDA en el 2001 luego de informes de una severa reacción adversa en donde células musculares se desintegraron y soltaron una proteína peligrosa a la sangre. Los grupos musculares más afectados se encuentran en la pantorrilla y en la parte inferior de la espalda. Desafortunadamente, todas las estatinas pueden tener este efecto secundario, pero no tan a menudo como los efectos adversos de Baycol. Cualquier persona usando una estatina que desarrolle dolor muscular, debilidad u orina marrón debe dejar de tomar la droga y ponerse en contacto con su doctor inmediatamente.

Narrador

Muchos medicamentos diferentes se pueden utilizar para controlar niveles elevados de colesterol.

Por ejemplo, un nuevo tipo de drogas llamado inhibidores de la absorción de colesterol ha demostrado bajar los niveles de colesterol LDL por un 20 por ciento.

THE PATIENT CHANNEL PRESENTS: MANAGING HIGH CHOLESTEROL

Un grupo más antiguo de medicinas, secuestradores de sales biliares, a menudo son prescritas a pacientes más jóvenes. Tres décadas de experiencia con estas drogas han probado que su uso a largo término es seguro.

Dr. Roger Blumenthal

Tienden a bajar el colesterol malo LDL de 15 a 20 por ciento.

Narrador

Niacina o ácido nicotínico, vitamina B que es soluble en agua, también ha probado ser un medicamento efectivo para el colesterol. Además de aumentar el buen colesterol HDL hasta 35 por ciento, logra bajar el colesterol total, el colesterol LDL y las grasas de la sangre conocidas como triglicéridos.

Dr. Roger Blumenthal

Los efectos secundarios principales de niacina son picazón o ruborización. Generalmente empezamos con una dosis muy baja de niacina y nos aseguramos que el paciente esté tomando aspirina porque la aspirina tiende a reducir la ruborización que afecta a la persona. Y si uno empieza bajo y va aumentando lentamente, la mayoría de los pacientes pueden tolerar bien la niacina.

Narrador

Un grupo de drogas llamado fibratos se usan principalmente para bajar los niveles de triglicéridos. Generalmente, fibratos se dan en dos dosis diarias 30 minutos antes de las comidas de la mañana y la noche.

Dr. Roger Blumenthal

Estos tipos de medicinas pueden bajar los triglicéridos de 30 a 50 por ciento y también levantan el buen colesterol HDL de diez a 20 por ciento.

Narrador

Quejas gastrointestinales son los efectos secundarios más comunes de los fibratos. También parecen aumentar la posibilidad de desarrollar cálculos biliares de colesterol. Los fibratos también pueden aumentar el efecto de medicinas para afinar la sangre, una situación que los médicos necesitan controlar con mucho cuidado.

Recordando los dos ataques al corazón de su padre, el dueño de un restaurante en Chicago, Rich Melman, siempre hizo controlar su colesterol como parte de su chequeo anual. Mientras los expertos establecían directrices que demostraban los méritos de niveles reducidos de colesterol, Rich se preocupó de que sus resultados gradualmente subían año tras año.

Por la insistencia de su médico, Rich empezó a trabajar con un dietista y un entrenador físico. Su doctor también prescribió una estatina.

Dr. Richard Safeer

Recuerde, cuando su doctor le da una prescripción para una medicina, asegúrese de preguntarle a él o al farmacéutico cual es la mejor hora del día para tomarla, si debe o no tomarla con comida y qué sucede si pierde una dosis. Es muy importante tener la información necesaria acerca de su medicina para conseguir los beneficios al tomarla y evitar los efectos secundarios.

Narrador

El doctor de Rich se esforzó mucho para enfrentar cualquier temor que un paciente pueda tener acerca de tomar medicamentos para reducir el colesterol.

Rich Melman, Paciente

Siempre hay alguna preocupación, pero él me hizo sentir cómodo. Me dijo: “Mire, si esto no funciona, lo cambiaremos”.

Narrador

Cinco semanas después, el dueño de restaurante regresó a ver a su doctor. Aunque Rich esperaba más malas noticias acerca de su colesterol, recibió una linda sorpresa.

Rich Melman, Paciente

Bajó mucho en ese período de tiempo.

Narrador

El impacto positivo de estas medicinas se ha visto en estudios demostrando que reduciendo niveles elevados de colesterol puede llevar a una reducción de muertes de ataques al corazón. Como una regla general, por cada un por ciento que uno baje su nivel de colesterol, reduce su riesgo de enfermedad del corazón por dos por ciento.

Pero el uso de estatinas y otras medicinas nunca debe ensombrecer la importancia de comer una dieta saludable y ejercicios frecuentes y enérgicos.

El Dr. Blumenthal dice que es natural que pacientes tengan un deseo de eventualmente dejar de tomar su medicina.

Dr. Roger Blumenthal

La única manera que uno pueda dejar la medicina para el colesterol o presión sanguínea es de mejorar mucho sus hábitos, sus ejercicios y su dieta. Si puede lograr cambios significativos en esas áreas, entonces tiene una posibilidad de bajar su dosis o dejar de tomar la medicina para el colesterol o presión sanguínea.

La gente también debe darse cuenta que en este caso, las medicinas son su amigo porque pueden bajar considerablemente el riesgo para un ataque al corazón o derrame cerebral.

Narrador

En este momento, Rich Melman está animado por los resultados que una dieta saludable, ejercicios y su medicina para bajar el colesterol están produciendo.

Rich Melman, Paciente

Lo que he descubierto acerca de la enfermedad del corazón es que se puede manejar.

Narrador

A continuación, nos concentraremos en algunos de los avances más nuevos para prevenir colesterol alto y problemas del corazón.

Sonido Natural

Hola, ¿cómo está? Hola, doctor.

Narrador

En el futuro, los médicos y sus pacientes tal vez presten atención a otra medida en adición a sus niveles de colesterol.

Dos estudios recientes han indicado que las medidas de proteínas C-reativas en la sangre, que controlan la cantidad de inflamación en el cuerpo, podrían volverse una herramienta vital en determinar los riesgos para ataques al corazón y derrames cerebrales. Los estudios también han demostrado que estatinas que bajan el colesterol llevaron a reducciones en inflamación, haciendo así aún menos riesgosa la posibilidad de desarrollar enfermedades arteriales y del corazón.

Narrador

Aunque investigadores logren nuevos avances, una dieta saludable y ejercicios continuarán jugando un papel importante para pacientes que están controlando su colesterol alto.

Dr. Richard Safeer

Aunque su colesterol esté un poquito alto, eso ya lo pone en riesgo. ¿Por qué querría arriesgar tener un ataque al corazón o un derrame cerebral cuando puede ayudar a corregir el problema tan sólo haciendo unos cambios simples en su vida?

Narrador

Maria Johnson está totalmente convencida que una mejor dieta, ejercicio y medicinas para bajar el colesterol la han dado una nueva oportunidad de vivir.

Maria Johnson, Paciente

Creo que he agregado diez años a mi vida. Y en esos diez años podría ver a mis nietos y permanecer más tiempo con mi familia.

Narrador

Si su doctor le dice que tiene colesterol alto, debe recordar los siguientes puntos. Evite grasas saturadas en su dieta y en su lugar consuma muchas fibras, frutas, granos, nueces y vegetales. Trate de hacer ejercicio por lo menos 30 minutos cada día. Y si es necesario tomar medicinas para bajar el colesterol, siga con mucho cuidado las instrucciones para esas prescripciones y haga saber a su doctor inmediatamente si siente algunos efectos secundarios no esperados.

Este programa fue controlado por:

Dr. Bruce B. Dan
Editor en Jefe
El Canal del Paciente

Robert H. Moser
Vice Presidente Ejecutivo Emeritus
Universidad Americana de Médicos

El Dr. Blumenthal y el Dr. Safeer aparecen en este programa por cortesía de la Asociación Americana del Corazón.

El Dr. Stone aparece por cortesía del Instituto Nacional del Corazón, Pulmón y de la Sangre y el Programa Nacional de Educación del Colesterol.

Para más información acerca del Colesterol y Enfermedad del Corazón, por favor visite el sitio Web de la Asociación Americana del Corazón en www.heart.org o visite el sitio Web del Instituto Nacional del Corazón, Pulmón y de la Sangre en www.nhlbi.nih.gov.

Para menú especialmente diseñados para reducir niveles de colesterol, por favor visite nuestro sitio Web en www.thepatientchannel.com.

Va a Negro

Propaganda del Programa

También siendo emitido en el Canal del Paciente: Previniendo Colesterol Alto. En este programa, usted aprenderá más acerca de la ciencia del colesterol y las ventajas y desventajas de diferentes opciones de dietas.

Para más información en este tema u otro tema relacionado con la salud, visite nuestra página web en www.thePacientechannel.com.

Este programa fue revisado por:
Bruce B. Dan, doctor en Medicina
Editor Directivo
El Canal del Paciente