

Narrador

Conozcan a John Douglas. Tiene 73 años y es un hombre de negocios jubilado quien ahora está involucrado con propiedades inmobiliarias. Su nivel de colesterol total del suero está bajo a 157. Su colesterol de Lipoproteína de Baja Densidad, o LDLc, es 87 y su colesterol de Lipoproteína de Alta Densidad, o HDLc, es 70. Ambos niveles están bien. En un momento explicaremos todo esto.

Sonido Natural

Buenos días.

John Douglas

Agente de Propiedades Inmobiliarias

Me dijeron que era lo mejor que habían visto por un buen tiempo en alguien de mi edad.

Narrador

Los secretos de John: Una rutina de ejercicios regulares, evitar los cigarrillos y una dieta saludable.

John Douglas

Bueno, me gusta hacer cierta cantidad de ejercicios, pero lo principal para mí es comer frutas y verduras y tratar de evitar quesos y ese tipo de cosas. Hace mucho tiempo me dijeron que el queso no es nada más que una gran bola de grasa. Lo creí entonces y lo creo ahora.

Narrador

John, quien es de ascendencia griega, se benefició del estilo de dieta mediterráneo que su madre y padre servían en su hogar.

John Douglas

La filosofía de la dieta mediterránea es que siempre se deben preparar vegetales junto con las carnes y otras comidas para no comer demasiadas carnes y grasas y quesos. Y así uno constantemente come frutas y verduras.

Narrador

Los hábitos saludable de John ayudan a mantener sus niveles de colesterol en una zona normal y reducir su riesgo para desarrollar enfermedades cardiovasculares como un ataque al corazón o un derrame cerebral.

Narrador

El colesterol es una sustancia blanda y cerosa que se encuentra en las células del cuerpo y es transportada junto con las grasas en la sangre. El cuerpo humano necesita cierta cantidad de colesterol para funcionar bien.

Dr. Richard Safeer
Asociación Americana del Corazón

El colesterol es una sustancia nutritiva. Y como cualquier sustancia nutritiva, nuestro cuerpo necesita colesterol.

Narrador

El colesterol es esencial para el funcionamiento normal del cuerpo y proviene de dos fuentes. Una gran porción es manufacturada en el hígado y se encuentra en casi todos los órganos del cuerpo. Se usa para formar membranas celulares y manufacturar hormonas y muchos otros químicos importantes del cuerpo. La otra fuente de colesterol es comida. Cuando una persona come comida que contiene grasas y colesterol, enzimas digestivas digieren la comida y las grasas y el colesterol se absorben a través del intestino delgado.

Luego son enviados al hígado para procesamiento, almacenamiento y transporte a través del cuerpo. El colesterol y las grasas son miembros de una familia de moléculas llamadas lípidos. El colesterol y las moléculas de grasa no pueden viajar a través de la sangre en su forma original porque como son sustancias grasientas, no pueden mezclarse con agua, un componente principal de la sangre. Entonces el colesterol y la grasa se empaquetan con proteínas especiales llamadas lipoproteínas que son solubles y así pueden viajar a través de la sangre.

Los transportadores principales de colesterol en la sangre se llaman lipoproteínas de baja densidad o LDL. Como el colesterol LDL es el colesterol que más se coloca en las paredes arteriales, a menudo se le llama colesterol malo.

Con el pasar del tiempo, puede amontonarse en las paredes arteriales, y junto con otras sustancias, puede formar un sedimento duro llamado placa que puede afinar y eventualmente taponar esas arterias. Esta condición se conoce comúnmente como endurecimiento de las arterias o aterosclerosis. Aterosclerosis es una causa principal de ataques al corazón y derrames cerebrales.

En contraste, otros tipos de transportadores de colesterol son las lipoproteínas de alta densidad o HDL. HDL es responsable por eliminar el colesterol de las paredes arteriales y transportarlo devuelta al hígado para empaquetarlo de nuevo o metabolizarlo. Por esta habilidad de limpiar las arterias, HDL se conoce como buen colesterol.

Dr. Richard Safeer
Universidad de Maryland / Profesor Clínico

El colesterol HDL es un ingrediente importante para mantener saludables nuestras vesículas sanguíneas.

EL CANAL DEL PACIENTE PRESENTA: PREVENIR EL COLESTEROL ALTO

Narrador

Los triglicéridos, el tipo más común de grasas en el cuerpo, también viajan por la sangre como lipoproteínas.

Dr. Neil Stone

Hospital de la Universidad Northwestern

Los triglicéridos son grasas de almacenamiento. Esta es la grasa que uno ingiere diariamente.

Narrador

El nivel de triglicéridos, colesterol HDL y colesterol LDL trabajan juntos para determinar el riesgo de una persona para enfermedad cardiovascular.

Dr. Roger Blumenthal

Hospital Johns Hopkins

El colesterol total de una persona, HDL, triglicéridos y LDL todos contribuyen al riesgo de tener un futuro ataque al corazón o derrame cerebral. Los niveles más altos de colesterol están asociados con una mayor posibilidad de desarrollar daños a la pared interna de las vesículas sanguíneas, o lo que normalmente llamamos endurecimiento de las arterias.

Narrador

Por la fuerte conexión entre niveles altos de colesterol en la sangre y el riesgo de futuros ataques al corazón o derrames cerebrales, el Programa Nacional de Educación Sobre el Colesterol recomienda que todos los adultos luego de los 20 años tengo lo que se llama un perfil de lipoproteínas, un análisis de sangre para grasas y colesterol por lo menos cada cinco años. El análisis de sangre incluye el nivel de colesterol HDL, el nivel de colesterol LDL, el nivel de colesterol total y el nivel de triglicéridos.

La meta para cada individuo es mantener todos estos niveles en el margen normal a través de la vida.

Dr. Roger Blumenthal

Hospital Johns Hopkins

Un colesterol total normal es menos de 200. Un colesterol HDL normal para un hombre es más que 40 y para una mujer probablemente diez puntos más altos, 50. El colesterol malo LDL debe ser menos que 130 y los triglicéridos, o las grasas sanguíneas, debe ser menos que 150.

Narrador

Esas reglas del colesterol pueden cambiar, dependiendo de la edad de la persona o factores de riesgo para enfermedad cardiovascular. A continuación, veremos cómo los factores de riesgo para enfermedad del corazón juegan un papel en determinar niveles óptimos de colesterol en la sangre.

EL CANAL DEL PACIENTE PRESENTA: PREVENIR EL COLESTEROL ALTO

Narrador

Niveles altos de colesterol sanguíneo pueden aumentar su riesgo para enfermedad de arteria coronaria, ataques al corazón y derrames cerebrales, especialmente cuando trabajan en combinación con otros factores de riesgo.

Dr. Roger Blumenthal **Hospital Johns Hopkins**

Los factores de riesgo para un ataque al corazón o derrames cerebrales incluyen edad mayor, presión alta, alto nivel de colesterol, fumar, diabetes, poco ejercicios, una dieta alta en grasas y un historial familiar de ataques al corazón a temprana edad.

Narrador

Esos factores de riesgo juegan un papel clave en determinar cuan bajo el nivel de colesterol LDL debe ser.

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 fuman, o que tienen sobrepeso, o que tienen 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 quienes también fuman, tienen diabetes y/o hipertensión se juzgan a un riesgo mucho más alto de tener un ataque al corazón o un derrame cerebral. Los 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 luego de considerar sus factores de riesgo individuales.

Narrador

Charles Fiore tiene 63 años y luego de un chequeo de rutina, descubrió que su colesterol estaba alto. El resultado lo asustó porque tiene un fuerte historial familiar de ataques al corazón.

Charles J. Fiore **Paciente**

Mi padre murió a los 45 años de aterosclerosis. Su hermano tuvo una operación al corazón a los 40 y luego murió a los 62. Su padre, mi abuelo, murió a los 62 años y otro hermano tiene angina.

Narrador

El historial familiar de Charles lo pone especialmente a riesgo porque sus parientes tuvieron ataques al corazón muy jóvenes. Pacientes con este tipo de fuerte historial familiar deben tener sus perfiles de lipoproteínas muy pronto.

Dr. Richard Safeer

Asociación Americana del Corazón

En algún punto entre la niñez y la adolescencia, los niños deben controlarse su colesterol una vez para asegurar que no haya alguna anomalía genética que los pongan a alto riesgo, especialmente los niños de padres que tuvieron enfermedad del corazón a temprana edad.

Narrador

Muchos pacientes pueden reducir considerablemente su riesgo de desarrollar enfermedad cardiovascular y así mejorar su calidad de vida al hacer cambios apropiados de estilo de vida para evitar factores de riesgo. A continuación, les mostraremos cómo la reducción del consumo de grasas puede ayudar a reducir el nivel del colesterol malo. También explicaremos la diferencia entre la grasa buena y la grasa mala.

###

Narrador

Una dieta rica en frutas y verduras puede ayudar a mantener o bajar los niveles de colesterol, especialmente si los pacientes al mismo tiempo evitan o minimizan comidas que contienen o se preparan con muchas grasas saturadas y contienen demasiadas calorías.

Grasa es necesaria para abastecer al cuerpo y es una de las mejores Fuentes de energía. Las grasas se pueden dividir en tres tipos. Saturadas. Monoinsaturadas. Y poliinsaturadas. Ácidos grasos saturados son la causa principal en alzar los niveles de colesterol.

Dr. Roger Blumenthal

Hospital Johns Hopkins

Las grasas saturadas se consideran las grasas más dañinas. Cuanto más alto sea el nivel de grasas saturadas en la dieta, más alto su nivel de LDL o colesterol malo.

Narrador

Las grasas saturadas existen en todos los productos animales. Bife, cordero, cerdo, carne de pollería, comida de mar, manteca, huevos y otros productos lácteos. Reduciendo el consumo de estos tipos de comida puede reducir el colesterol LDL y reducir su consumo de calorías.

EL CANAL DEL PACIENTE PRESENTA: PREVENIR EL COLESTEROL ALTO

Narrador

Además de las grasas naturalmente saturadas, también están los aceites que han sido cambiados químicamente para ser más saturados. Estos se llaman ácidos grasos trans.

Estas son grasas creadas cuando los aceites son parcialmente hidrogenadas. Los ácidos grasos trans se usan para aumentar el tiempo de duración de muchos productos comerciales preparados al horno. Los ácidos grasos trans se pueden encontrar en grasas vegetales, algunas margarinas, galletas, galletitas y comidas de bocado. Al igual que grasas saturadas, los ácidos grasos trans levantan el colesterol LDL.

Narrador

Ahora hablemos de las grasas buenas. Grasas monoinsaturadas bajan el colesterol total de la sangre al bajar los niveles de colesterol LDL sin bajar el colesterol HDL. Estas grasas generalmente se encuentran en aceites vegetales como aceite de oliva, maní y canola.

Narrador

Grasas poliinsaturadas se encuentran en aceites vegetales como aceite de maíz, safflower y girasol. Grasas poliinsaturadas también se encuentran en pescado y aceite de pescado que también ayudan a bajar los niveles de triglicéridos. Grasas poliinsaturadas bajan el colesterol LDL y el colesterol total pero también bajan el colesterol HDL. Por lo tanto, esta grasa debe ser limitada hasta cierto punto.

Narrador

Algunas clases de comidas contienen grasas poliinsaturadas peculiares llamadas ácidos grasos omega 3. Estos ácidos grasos parecen hacer que las plaquetas de sangre sean menos pegajosas y así menos probable de causar un bloqueo. Y esto reducirá el riesgo de bloqueo arterial y ataques al corazón.

Pescados con altos niveles de omega 3 incluyen salmón, atún albacore, caballa, sardinas, arenque y trucha arco iris. Otros alimentos altos en omega 3 incluyen linaza y huevos.

Narrador

Recuerden, no importa cuan buenas sean, demasiada cantidad de cualquiera de estas grasas aumentarán la ingestión de grasas en la dieta y puede causar que pacientes aumenten de peso. Recordarán que el sobrepeso es uno de los factores de riesgo conocidos que pueden aumentar los niveles de colesterol en la sangre.

Narrador

La Asociación Americana del Corazón recomienda limitar la ingestión de grasas a no más de 30 por ciento de las calorías diarias. Entonces una dieta de 2.000 calorías diarias no debe contener más de 65 gramos o un poco menos que 600 calorías de grasa. Si pacientes siguen estas recomendaciones y leen las etiquetas,

que ahora deben mostrar el porcentaje de grasa en la comida, ellos pueden bajar de sobrepeso y bajar sus niveles de colesterol.

Dr. Roger Blumenthal
Hospital Johns Hopkins

Una de las cosas que nos gusta hacer es contar el número de calorías que ellos ingieren en el curso del día. Por ejemplo, si alguien ingiere 2.000 calorías al día y si puede reducir eso por unas 300 calorías al día y hacer de diez a 15 minutos más de ejercicios diarios, entonces perderán un par de libras al mes. Entonces las personas deben darse cuenta que con perder solo una o dos libras al mes con mejor dieta y mejores hábitos puede mejorar sus niveles de colesterol, presión sanguínea y también pueden reducir de manera significativa su riesgo de ataques al corazón y derrames cerebrales.

Narrador

Un punto más acerca del peso. El peso total del cuerpo no es la única indicación de problemas del corazón relacionados al peso. La distribución de grasas es igual de importante. De hecho, muchos investigadores piensan que demasiada grasa alrededor del abdomen representa un riesgo de salud mucho mayor que la grasa almacenada en la parte inferior del cuerpo.

Se considera el tipo más peligroso de aumento de peso y un factor de riesgo principal para enfermedad cardiovascular porque depósitos excesivos de grasas alrededor del abdomen parecen indicar un nivel más alto de colesterol LDL dentro de las paredes arteriales. Como regla muy general, una circunferencia de cintura poco saludable para mujeres es más que 35 pulgadas y para hombres es más que 40 pulgadas.

Narrador

A continuación, les mostraremos cuáles comidas pueden ayudarlos a bajar sus niveles de colesterol y cómo el ejercicio puede ayudar.

Narrador

Las comidas correctas pueden ayudar a bajar el colesterol. Productos no derivados de animales como frutas, verduras, granos, nueces y semillas no contienen colesterol, pero sí tienen muchas fibras. Este alto contenido de fibras absorbe colesterol como una esponja y hace que sea más fácil para que el cuerpo lo elimine. Fibra es mejor cuando se come cruda como en ensaladas y vegetales no cocinadas.

Dos comidas específicas que bajan el colesterol son avena y aguacates. Se piensa que la fibra soluble que se encuentra en el grano entero de avena ayuda a reducir niveles altos de colesterol en la sangre. Y los aguacates tienen muchos ácidos grasos monoinsaturados, la grasa buena.

EL CANAL DEL PACIENTE PRESENTA: PREVENIR EL COLESTEROL ALTO

Narrador

El doctor de Charles Fiore le dio dos opciones para bajar sus niveles de colesterol: Medicinas o alteración de su estilo de vida. Él optó por el estilo de vida y eso parece haber funcionado para él.

Charles J. Fiore

Paciente

Como no me gustan las medicinas, me presentó a Lisa Bookstein, una dietista en su consultorio, y empecé con ella. Luego de un período de unos dos a tres años, ella logró cambiar mi dieta a una mucho más saludable con mucho menos volúmenes de comida. Me siento maravilloso.

Lisa Bookstein

Dietista

Lo más difícil para pacientes cuando están tratando de bajar su colesterol es que sus porciones permanecen muy grandes. Por ejemplo, si uno les pide que cambien a pechuga de pollo, ellos lo harán pero aún comerán dos. O si están comiendo pan con la cena, en vez de comer un pedazo, pueden comer de tres a cuatro. Por lo tanto, el control de las porciones es la clave de cómo hacer cambios para un nuevo y más saludable estilo de vida.

Narrador

Además de dieta, actividad física regular puede aumentar el HDL, el buen colesterol.

Dr. Richard Safeer

Asociación Americana del Corazón

Los ejercicios nos ayudan a quemar calorías y así convertir grasa a músculo y bajar el colesterol.

Narrador

Actividades de intensidad moderada, si se ejecutan diariamente y se mantienen por lo menos 30 minutos, suficiente para sudar un poco, reducirán los riesgos. Bajando el colesterol alto, bajando el LDL y alzando el HDL a través de dieta y ejercicio debe ser una meta conocida para todos nosotros porque puede ayudar a prevenir problemas del corazón y derrames cerebrales para la mayoría de las personas.

Lisa Bookstein

Dietista

Si uno no hace tiempo para la salud y el buen estado físico ahora, tarde o temprano tendrá que hacer tiempo para la enfermedad.

Narrador

Otro cambio de estilo de vida tal vez igualmente crítico que el cambio de dieta y el ejercicio es dejar de fumar. De hecho, muchos expertos creen que una de las mejores cosas que uno puede hacer para mejorar su calidad de vida y así disfrutar de una vejez saludable, además de bajar el nivel del colesterol malo, es dejar de fumar.

Dr. Richard Safeer

Universidad de Maryland / Profesor Clínico

Fumar no es solo malo para sus pulmones y así contribuye a la enfermedad del corazón al hacer que su corazón trabaje más duro, pero también afecta muy mal a su nivel de colesterol.

Narrador

Hay muchos medicamentos y programas para ayudarlo a dejar de fumar para siempre. Pregunte a su profesional de salud si estos son apropiados para sus necesidades individuales. Millones de americanos toman medicinas para bajar sus niveles de colesterol, pero todos los medicamentos tienen efectos secundarios. Y drogas para bajar el colesterol no son excepciones. Pacientes con niveles de colesterol más altos de los recomendados deben explorar todas las opciones disponibles con sus proveedores de salud.

En resumen, si usted no conoce los números de su perfil de lipoproteína, averígüelo. Todo adulto de 20 años o más debe tener un análisis de sangre de lipoproteínas cada cinco años, siempre que los resultados se mantengan en el margen normal. Vigile en contra de las grasas saturadas y trans. Limite o evite comidas altas en colesterol como demasiado bife, cordero, cerdo, carne de aves, comida de mar, carnes procesadas, manteca, huevos y otros productos lácteos.

Narrador

Coma más comidas saludables. Frutas, vegetales, granos, nueces, semillas, avena y aguacates, que no contienen colesterol y son recomendados para ayudar a bajar los niveles de colesterol. Una dieta que contenga estos alimentos puede ayudarlo a vivir más tiempo y más saludablemente.

Ejercicio. Salga y muévase. Ejercicios regulares como caminar, jardinería, subir la escalera en el trabajo o caminando al medio día en la oficina pueden mejorar mucho su salud. Ejercicio diario más rigurosos incluso es mejor. Nadar, andar en bicicleta, caminatas, trotar, tenis, golf si es que camina y lleva sus palos, ejercicios en el gimnasio. Encuentre algo que realmente le guste y hágalo parte de su vida diaria.

Controle su peso. Aunque todo lo que coma sea saludable, grasa adicional del cuerpo puede subir por sí mismo. Recuerde de mantener el consumo de grasas, todas las grasas buenas y malas, a no más de 30 por ciento de su consumo diario de comida.

Dr. Roger Blumenthal
Hospital Johns Hopkins

Las personas deben darse cuenta que si su peso tiende a subir, necesitan hacer algunos cambios en sus estilos de vida porque es mucho más difícil perder peso cuando se es mayor, tratar de empezar buenos hábitos cuando se está entre los 50 y 60 años. Es mucho mejor tratar de mantener esos buenos hábitos de ejercicios cuando se está entre los 20 y 30 años.

Narrador

Y deje de fumar. Y si es necesario, consulte con su doctor acerca de medicinas apropiadas. Enfermedad cardiovascular permanece el asesino número uno de hombres y mujeres. Y altos niveles de colesterol son un factor de riesgo principal para un ataque al corazón, derrame cerebral o incluso la muerte.

Imagen va a Negro

Propaganda para el siguiente Programa

También en el Canal del Paciente, muchas personas son como Maria Johnson, casada, con tres hijos y un nivel altísimo de colesterol que ella no conocía hasta que tuvo un ataque al corazón. Aprenda más de Maria y de cómo ella logró bajar su nivel de colesterol en “Manejando el Colesterol”.

Este programa fue controlado por:

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

Robert H. Moser
Vicepresidente 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 en este programa por cortesía del Instituto Nacional del Corazón, Pulmón y la Sangre y del 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 la Sangre en www.nhlbi.nih.gov.

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