



Viva Bien, Trabaje Bien

Consejos para la salud y el bienestar en el trabajo, el hogar y la vida, presentados por especialistas en prevención y en el cuidado de la salud en SullivanCurtisMonroe Insurance Services, LLC.



EL COLESTEROL Y LA SALUD DE SU CORAZÓN

Tener el colesterol alto aumenta las probabilidades de desarrollar una enfermedad cardíaca, la principal causa de muerte en adultos en los Estados Unidos. El colesterol es una sustancia cerosa que se encuentra en las grasas de la sangre, y que su cuerpo necesita para funcionar. Sin embargo, tener demasiado colesterol puede ser peligroso para su salud.

¿Qué implica una cifra?

En el pasado, los médicos pensaban que el colesterol total era un buen indicador del riesgo de una persona de tener enfermedad cardíaca, ataque cardíaco, diabetes y accidente cerebrovascular. Mientras más bajas estuviesen las cifras de la lipoproteína de baja densidad (low-density lipoprotein, LDL) y mientras más elevadas estuvieran las cifras de lipoproteína de alta densidad (high-density lipoprotein, HDL), mejor, o eso es lo que pensaban.

Aunque medir la HDL, la LDL y el colesterol total es útil, muchos expertos ahora creen que evaluar el **tamaño** de las partículas de lipoproteínas también puede ser beneficioso.

La relación con la lipoproteína

Investigaciones indican que la obstrucción de las arterias (que por lo general provoca una enfermedad cardíaca) es ocasionada por la cantidad y el tamaño de las partículas de lipoproteínas que transportan colesterol por todo su cuerpo. Estas partículas de lipoproteínas se pueden acumular en sus arterias.

Piénselo de esta forma: Estas lipoproteínas son los “vehículos” que transportan los “pasajeros” (colesterol) por las “autopistas” (arterias). No es la cantidad de pasajeros en un vehículo la que ocasiona un embotellamiento (arteria obstruida) sino la cantidad de vehículos.

Su cantidad de partículas

La cantidad y el tamaño de las partículas de lipoproteínas en la sangre son las mediciones que pueden ayudar a su médico a determinar su riesgo de sufrir ataque cardíaco, enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular. Existen análisis de sangre simples que pueden brindar un panorama más detallado de cómo se miden sus partículas.

La cantidad de partículas de LDL que circulan en la sangre es un factor importante para evaluar la salud de su corazón. Por lo general, mientras más baja sea la cantidad de partículas de LDL en total, y mientras más grande sea el tamaño de estas partículas, menor será su riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca, un ataque cardíaco y un accidente cerebrovascular.

Realizarse las pruebas

El Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los Estados Unidos recomienda análisis de colesterol de rutina para hombres de más de 35 años y mujeres de



más de 45 años. Los análisis también podrían ser apropiados para adultos más jóvenes que presenten ciertos factores de riesgo, como antecedentes familiares de enfermedad cardiovascular.

Al ser proactivo y buscar atención preventiva, puede ayudar a detectar el colesterol alto de forma temprana y reducir el riesgo de desarrollar enfermedad cardíaca.