Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Información sobre la hipercolesterolemia (colesterol alto)

En esta información se explica qué es la hipercolesterolemia y cómo tratarla. También explica qué es el colesterol y cuáles son los diferentes tipos que se encuentran en el cuerpo.

¿Qué es la hipercolesterolemia?

La hipercolesterolemia se produce cuando tiene una concentración alta de lípidos (grasas) o colesterol en la sangre. Esto puede estrechar o bloquear las arterias. También puede aumentar su riesgo de enfermedad cardiovascular (ECV).

La ECV es una enfermedad del corazón o de los vasos sanguíneos, como:

- Ataque cardíaco.
- Accidente cerebrovascular.
- Enfermedad vascular periférica. Se produce cuando hay depósitos de grasa en los vasos sanguíneos.

¿Qué es el colesterol?

El colesterol es un tipo de grasa cerosa que fabrica el hígado. Se encuentra en la sangre y las células. También se encuentra en ciertos alimentos. El cuerpo utiliza el colesterol para formar células, tejidos y hormonas.

Demasiado colesterol puede adherirse a las paredes de las arterias y hacer que

se endurezcan. Esto puede aumentar su riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.

- **El colesterol de lipoproteína de baja densidad (LDL)** también conocido como "colesterol malo". Los altos niveles de colesterol LDL pueden aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular. Los alimentos que elevan sus niveles de LDL incluyen carnes rojas y alimentos fritos.
- **El colesterol de lipoproteínas de alta densidad (HDL)** también conocido como "colesterol bueno". Los altos niveles de colesterol HDL pueden reducir el riesgo de enfermedad cardíaca y de accidente cerebrovascular. Los alimentos que elevan sus niveles de HDL incluyen avena, legumbres, nueces y bayas.
- **Los triglicéridos** son un tipo de grasa que se encuentra en la sangre. Suelen medirse con los niveles de colesterol. Los niveles altos de triglicéridos aumentan el riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular. Los alimentos que elevan los triglicéridos incluyen las yemas de huevo y la mantequilla.

Cómo hacerse la prueba de hipercolesterolemia

Necesitará un análisis de sangre para conocer sus niveles de colesterol y triglicéridos. Esta prueba debe realizarse con el estómago vacío. No debe comer ni beber nada más que agua durante 9 a 12 horas antes del análisis de sangre. Pregúntele a su proveedor de cuidados de la salud durante cuánto tiempo debe ayunar (no comer ni beber) antes del análisis.

La concentración de colesterol y de lípidos se mide en miligramos por decilitro (mg/dl) de sangre. Puede tener hipercolesterolemia si estos niveles son más altos que los recomendados:

- **Colesterol LDL:** 130 mg/dL o menos.
- **Colesterol HDL:** 40 mg/dL o más.
- **Triglicéridos:** 150 mg/dL o menos.

Los niveles recomendados puede ser inferior en caso de diabetes. Si tiene una enfermedad cardíaca, su proveedor de cuidados de la salud puede recomendar diferentes niveles.

Cómo tratar la hipercolesterolemia

Cambios en el estilo de vida

- Mantener un peso corporal saludable.
- Seguir una dieta saludable que incluya muchas frutas y verduras. Esto puede ayudarle a reducir el colesterol.
- Evitar alimentos que contengan muchas grasas saturadas, como la carne roja, la manteca, los fritos y el queso. Para obtener más información sobre cómo comer de forma saludable, lea *Consuma alimentos saludables* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/eat-your-way-to-better-health). También puede hablar con un nutricionista dietista clínico sobre su dieta.
- MSK cuenta con especialistas que pueden ayudarle a dejar de fumar. Para obtener más información sobre nuestro Programa de Tratamiento del Tabaquismo, llame al 212-610-0507. También puede pedirle información sobre el programa a su proveedor de cuidados de la salud.
- Manténgase activo durante al menos 30 minutos al día, si puede. Esto incluye actividades como caminar, andar en bicicleta o trabajar en el jardín. Hable con su proveedor de cuidados de la salud si necesita que lo remita a un fisioterapeuta.

Medicamentos

Hay muchos tipos de medicamentos que se pueden tomar para tratar la hipercolesterolemia. Estos medicamentos funcionan de distintas formas:

- Las **estatinas** reducen la cantidad de colesterol LDL que el organismo fabrica. Algunos ejemplos de estatinas son atorvastatin (Lipitor®) y rosuvastatin (Crestor®).
- El **ezetimibe** (Zetia®) reduce la cantidad de colesterol LDL que el organismo

absorbe.

- Los **inhibidores de PCSK9,** como evolocumab (Repatha), son medicamentos que reducen el colesterol LDL. Su proveedor de cuidados de la salud se los puede recomendar si no puede tomar estatinas o ezetimibe. También pueden recomendarlos si las estatinas o el ezetimbibe no funcionan en su caso.
- **Los secuestrantes de ácidos biliares** reducen la cantidad de colesterol LDL que los intestinos absorben de los alimentos. Un ejemplo es la cholestyramine (Locholest®, Prevalite®).
- Los **fibratos** reducen la concentración de triglicéridos y aumentan la concentración de colesterol HDL. Un ejemplo es el gemfibrozil (Lopid®).
- Los **suplementos nutricionales**, como el aceite de pescado y la proteína de soja, también pueden ayudar a bajar el colesterol. Consulte a su proveedor de cuidados de la salud antes de tomar cualquier suplemento alimenticio.

Estos medicamentos son algunos ejemplos, pero hay otros. Su proveedor de cuidados de la salud hablará con usted sobre los medicamentos que sean adecuados en su caso. Esto dependerá de su edad, niveles de colesterol y otras afecciones que pueda tener.

Si tiene alguna pregunta o inquietud, hable con su proveedor de cuidados de la salud.

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center