Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Información sobre la hipercolesterolemia (colesterol alto)

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

Información sobre el colesterol

El colesterol es un tipo de lípido (grasa) que se encuentra en la sangre y en las células. El cuerpo necesita un poco de colesterol para funcionar con normalidad. Sin embargo, un exceso de ciertos tipos de colesterol puede acumularse en las arterias. Las arterias son vasos sanguíneos que llevan la sangre desde el corazón hacia una parte del cuerpo.

Con el tiempo, esta acumulación puede aumentar el riesgo de:

- Ataque cardíaco.
- Accidente cerebrovascular.
- Enfermedad arterial periférica (PAD). Esto ocurre cuando se acumulan depósitos de grasa en las arterias, lo que hace que llegue menos sangre a los brazos y las piernas.

¿Qué es la hipercolesterolemia?

La hipercolesterolemia se produce cuando tiene una concentración alta de lípidos 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.
- PAD.

Tipos de colesterol

Colesterol de lipoproteínas de baja densidad (LDL)

Al LDL se le conoce a veces como “colesterol malo”. Un nivel demasiado alto de colesterol LDL puede provocar la acumulación de placa (depósitos de grasa) en el interior de las arterias. Reducir el colesterol LDL puede disminuir el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular. Los alimentos que elevan sus niveles de LDL incluyen carnes rojas y alimentos fritos.

Colesterol de lipoproteínas de alta densidad (HDL)

Al HDL se le conoce a veces como “colesterol bueno”. El HDL ayuda a transportar el colesterol de la sangre de regreso al hígado. Su equipo médico supervisará sus niveles de HDL, sus resultados de colesterol y sus riesgos de salud. Los alimentos que elevan sus niveles de HDL incluyen avena, legumbres, nueces y bayas.

Triglicéridos

Los triglicéridos son un tipo de grasa que se encuentra en la sangre. El cuerpo los utiliza para almacenar energía. Los niveles muy altos de triglicéridos pueden aumentar el riesgo de padecer pancreatitis. La pancreatitis se produce cuando el páncreas se inflama. Los alimentos que elevan los triglicéridos incluyen las yemas de huevo y la mantequilla.

Los triglicéridos pueden aumentar debido a:

- Azúcares añadidos y carbohidratos refinados en su dieta.
- Consumo de alcohol.
- Exceso de peso corporal.
- Diabetes no controlada.
- Ciertas afecciones de salud.
- Algunas medicinas.

Niveles de colesterol

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: los niveles recomendados de LDL varían según cada persona. Su médico puede recomendar distintos niveles de LDL. Esto dependerá de su riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.
- Colesterol HDL: 40 mg/dL o más.
- Triglicéridos: se considera normal un nivel de 150 mg/dL o menos. Su equipo médico puede recomendarle niveles más bajos si tiene diabetes. Si tiene una enfermedad cardíaca, es posible que su equipo médico le recomiende diferentes niveles.

Cómo hacerse la prueba de hipercolesterolemia

Su equipo de atención médica puede solicitar un análisis de sangre llamado perfil lipídico. En este estudio, a menudo se mide:

- Colesterol total
- Colesterol LDL
- Colesterol HDL

- Triglicéridos

Es posible que deba ayunar (dejar de comer y beber) antes de un examen de colesterol. Siga las instrucciones de su equipo de atención con respecto al ayuno.

Cómo tratar la hipercolesterolemia

Cambios en el estilo de vida

Mantener un peso corporal saludable

Mantener un peso corporal saludable puede ayudar a cuidar su salud cardiovascular en general.

- Si tiene sobrepeso, bajar de peso podría mejorar sus niveles de colesterol y triglicéridos.
- Si tiene bajo peso, hable con su equipo de atención médica o con su nutricionista dietista clínico. Pueden ayudar a elaborar un plan para alcanzar y mantener un peso saludable y al mismo tiempo seguir una dieta saludable para el corazón.

A continuación presentamos algunos ejemplos de alimentos que puede consumir para seguir una dieta saludable para el corazón:

- Muchas frutas y verduras.
- Frijoles, lentejas, frutos secos, pescado y carne de aves magra.
- Granos integrales.
- Grasas saludables que se encuentran en los frutos secos, las semillas, el pescado, los aguacates y los aceites vegetales.

Evite lo siguiente:

- Carnes grasas y procesadas.
- Mantequilla y alimentos con alto contenido de grasa saturada.
- Alimentos altamente procesados.

- Exceso de sal.
- Alimentos y bebidas con azúcar añadida.
- Consumo de alcohol.

Para obtener más información sobre cómo comer sano, 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.

Evite el tabaco y deje de fumar

Fumar y consumir otros productos de tabaco aumenta el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular. Si consume tabaco o fuma, pregúntele a su equipo de atención sobre los programas y medicinas que pueden ayudarle a dejar de fumar.

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 o hable con su equipo de atención.

Manténgase activo

La actividad física regular es buena para el corazón y los vasos sanguíneos. Esto incluye caminar, andar en bicicleta, nadar o dedicarse a la jardinería. Hable con su equipo de atención sobre qué tipo de actividad es segura para usted. Esto es muy acertado si está recibiendo tratamiento contra el cáncer.

Medicinas

Es posible que algunas personas necesiten medicinas además de cambios en su estilo de vida. Estas medicinas funcionan de distintas formas.

Las siguientes medicinas son algunos ejemplos, pero hay otros. Su equipo de atención médica hablará con usted sobre cuáles son las medicinas adecuadas para usted. Esto depende de su edad, sus niveles de colesterol, su riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, otras afecciones de salud que tenga y las medicinas que ya esté tomando.

Para el colesterol

- Las estatinas reducen el colesterol LDL. Reducen el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular. Algunos ejemplos son atorvastatin (Lipitor®) y rosuvastatin (Crestor®).
- La ezetimiba (Zetia®) reduce la cantidad de colesterol que absorben los intestinos. Puede tomarlo solo o junto con una estatina.
- Las medicinas dirigidas a PCSK9 reducen considerablemente el colesterol LDL. Puede utilizarlas si necesita reducir aún más su nivel de LDL. Algunos ejemplos son el evolocumab (Repatha®) y el alirocumab (Praluent®).
- 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. Hable con su equipo de atención antes de tomar cualquier suplemento alimenticio.
- El bempedoic acid (Nexletol®) es una pastilla que reduce el colesterol LDL. Su equipo médico podría recomendárselo si necesita más tratamiento o si no puede tomar estatinas.

Para niveles altos de triglicéridos

Si tiene niveles altos de triglicéridos, es posible que necesite otras medicinas, como los fibratos o los ácidos grasos omega-3 recetados. El aceite de pescado sin receta no es lo mismo que las medicinas recetadas con omega-3.

Vitaminas y suplementos

Algunos suplementos pueden causar efectos secundarios o interactuar con tratamientos contra el cáncer u otras medicinas. Hable con su equipo de atención antes de tomar suplementos para reducir el colesterol, tales como:

- Vitaminas.
- Productos a base de hierbas.
- Aceite de pescado.
- Otros suplementos alimenticios.

Preguntas que debe hacerle a su equipo de atención médica

Su equipo de atención médica puede ayudarle a elaborar un plan que se adapte a su estado de salud general, a su riesgo cardiovascular y a su tratamiento contra el cáncer. Quizás quiera preguntar:

- ¿Cuáles son mis niveles de LDL, HDL y triglicéridos?
- ¿Cuál debería ser mi nivel de LDL?
- ¿Cuál es mi riesgo de sufrir un ataque al corazón o un accidente cerebrovascular?
- ¿Necesito medicinas?
- ¿Podría mi tratamiento contra el cáncer afectar mi nivel de colesterol?
- ¿Necesito más exámenes, como el de Lp(a) o el de apoB?
- ¿Cuándo debería volver a controlarme el colesterol?

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