



Craig Hospital

Redefining Possible for People with Spinal Cord and Brain Injuries

Provided as a courtesy of
Craig Hospital
3425 South Clarkson St.
Englewood, Colorado 80113

www.craighospital.org

For more information:

Craig Hospital Nurse Advice Line
1-800-247-0257

Colesterol

Seguramente usted oyo decir que el colesterol es malo. No coma carnes rojas. Coma mas pescado. Mantengase alejado de los huevos. No coma grasa. Ejerc tese mucho. Puede ser que escuche que su lesion de la medula espinal puede empeorarlo. ¿Es una campana o un problema real con el que debe tratar? Su nivel de colesterol ¿es una razon lo suficientemente buena como para cambiar su estilo de vida?

A continuacion se detalla lo que debe saber:

¿Qué es el colesterol?

Su cuerpo necesita una cantidad cierta de grasa para funcionar adecuadamente. El colesterol ayuda a transportar esa grasa hacia donde sea necesaria, de forma tal que su cuerpo también necesite colesterol. Sin embargo, generalmente el cuerpo produce por su cuenta todo el colesterol que necesita. Cuando hay demasiado colesterol, aumenta un tipo de grasa conocida como LDL. El LDL es el que obstruye sus vasos sanguíneos, aumentando el riesgo de accidente cerebrovascular y de enfermedad cardíaca.

Otra forma de colesterol, HDL, ayuda a destapar sus vasos sanguíneos, pero si usted consume mucha grasa puede ser muy difícil que el HDL se mantenga alto. Aquí es cuando el colesterol se transforma en un problema.

En general, mucho LDL es malo, mientras que el HDL tiende a ser bueno. Por lo tanto, como regla usted deberá *evitar los niveles mas altos de LDL*, el colesterol malo y *esforzarse por lograr mayores niveles de HDL*, el colesterol bueno o saludable. Menor LDL y alto HDL ayudarán a evitar el taponamiento de sus vasos sanguíneos.

Si usted es como muchas personas y le resulta difícil recordar cuál es cuál, pruebe con esto:

HDL→ colesterol sano

LDL→ colesterol malo

El contenido de este documento es sólo para fines de información general y no sustituye el asesoramiento médico profesional o el tratamiento para la afección médica específica. No se insinúa ni establece de otro modo una relación profesional por el hecho de leer este documento. Usted no podrá usar esta información para diagnosticar o tratar un problema de salud o una enfermedad, sin consultar con un proveedor calificado de atención médica. Muchos de los recursos mencionados no están afiliados a Craig Hospital. Craig Hospital no asume responsabilidad por materiales de terceros u otras acciones u omisiones como resultado de contenidos o sugerencias realizadas en este documento, y no se deberá recurrir al mismo sin investigación independiente. La información de esta página es un servicio público suministrado por Craig Hospital y de ninguna manera representa una recomendación o autorización de Craig Hospital.

¿Quién tiene problemas de colesterol?

Las personas con sobrepeso, inactivas o que fuman tienen más probabilidad de tener demasiado LDL y poco HDL. Las personas que comen alimentos altos en grasas saturadas, tales como leche entera y algunas carnes rojas (como la mayoría de nosotros), también pagan el precio con altos niveles de colesterol malo.

A medida que envejecemos, después de la menopausia en las mujeres, el colesterol tiende a volverse cada vez más un problema. Y, los individuos que tienen una historia personal o familiar de enfermedad cardíaca o diabetes deben controlar sus niveles de colesterol incluso más estrechamente.

Finalmente, algunas personas tienen condiciones muy raras que les deja niveles de colesterol malo a pesar de sus hábitos personales o historia.

La lesión en la médula espinal (SCI) ¿empeora el colesterol?

A pesar de que la investigación algunas veces es confusa, la mayoría de los investigadores acuerdan que las personas con lesiones de la médula espinal tienen que controlar su colesterol. Generalmente tienen menores niveles de colesterol bueno (HDL), y altos niveles de colesterol malo (LDL). Esto puede ser en parte debido a cómo la propia herida afecta el metabolismo del organismo y en parte debido al factor del ejercicio.

La investigación ya nos enseñó que los menores niveles de actividad se relacionan con el peor colesterol. Incluso los sobrevivientes de lesiones de la médula espinal que son muy activos pueden no estar físicamente activos en forma *suficiente* como para afectar favorablemente al colesterol. Afortunadamente, el remedio más beneficioso para los problemas del colesterol, una dieta saludable, *no* es afectado en gran parte por su lesión en la médula espinal. Pero además...

¿Cómo hago para que evalúen mi colesterol?

En primer lugar, debe hablar con su médico. El test más simple y quizás el más común mide sólo su nivel de HDL y el colesterol total en sangre, que es la combinación de todos los tipos de colesterol. Para este test, no tiene que estar en ayunas antes de que le extraigan sangre.

El otro test común de colesterol que debe realizarse con el estómago vacío, mide el colesterol total HDL, LDL, y también otros tipo de colesterol. A pesar de que el test más simple le ofrece una buena idea si tiene un problema con el colesterol, este test más complicado le brinda un panorama más exacto y completo.

No obstante, evaluar su colesterol es tan simple como que le extraigan sangre, algo que probablemente le habrán hecho cientos de veces desde su lesión. Generalmente, los resultados están disponibles al día siguiente. Usted puede hablar con su médico para conocer los resultados.

Colesterol

¿Cuál debería ser mi nivel de colesterol?

Bueno, depende. Si tiene varios factores de riesgo para la enfermedad cardíaca, como diabetes, fumar o alta presión, debe averiguar con su médico cuáles deberían ser sus propios niveles objetivos. Si tiene uno o más factores de riesgo, generalmente es deseable un nivel de colesterol total por debajo de 200, mientras que un nivel de HDL superior a 40, también es bueno. Lo que es más importante, su nivel de LDL debería ser inferior a 130. Sin embargo, debido a que las cifras de ninguna persona coinciden exactamente con las cifras de los libros, es bueno que su médico lo ayude a calcular e interpretar sus valores del laboratorio.

¿Qué puedo hacer para obtener valores de colesterol más saludables?

En primer lugar, hable con su médico. La recomendación más común que recibirá es que preste atención a su dieta. Las comidas con mucha grasa saturada como grasa animal, leche entera, manteca, crema o helados pueden causar que aumenten sus niveles de LDL y que disminuyan sus niveles de HDL. También pueden decirle que baje de peso. El sobrepeso, particularmente si tiene mucha grasa en su abdomen, puede provocar el aumento de LDL y la caída de HDL.

A continuación hay una lista de las cosas que puede hacer para mejorar sus niveles de colesterol:

- Si tiene sobrepeso, baje de peso
- Deje de fumar
- Haga ejercicios
- Baje la grasa saturada de su dieta sustituyéndola por grasa insaturada. Si necesita ayuda para hacerlo, comuníquese con un dietista matriculado
- Aumente las cantidades de fibra soluble en su dieta con alimentos como avena, frijoles o frutas
- Reduzca el consumo de alcohol
- Controle sus niveles de colesterol. Hable con su médico sobre con qué frecuencia necesita controlar su nivel de colesterol

Si ninguna de estas cosas funciona bien, su médico puede decidir administrarle un medicamento.

Parece ser simple, pero lamentablemente hay *otras* cosas que están en los alimentos libres de colesterol que pueden aumentar su nivel de colesterol. Por ejemplo, tales alimentos supuestamente bajos en colesterol como la granola y la margarina pueden elevar su nivel de colesterol. Esto se debe a que contienen grandes cantidades de grasas saturadas o ácidos grasos “trans”. Cuando su cuerpo intenta descomponer el colesterol, las grasas saturadas digeridas se ponen en el camino. Si su cuerpo no puede descomponer el colesterol, seguirá formándose.

Además de controlar los alimentos que son altos en colesterol, controle y evite los alimentos altos en grasas saturadas. Las grasas saturadas también pueden estar en la lista de ingredientes bajo nombres como “parcialmente hidrogenado” o controle la presencia de grasas animales incluida la grasa de la leche o la grasa de la carne. Algunos alimentos como las golosinas y la pastelería lista para comer pueden tener alto contenido de grasas. Mientras que un poco de estas comidas está bien, comer mucho de las mismas puede elevar los niveles de colesterol. Las nuevas leyes evitan que los fabricantes denominen a los alimentos como bajos en grasas, a menos que tengan menos de 1 gramo de grasa saturada por porción (eso no es mucha grasa).

Este folleto se redactó con fondos del Instituto Nacional sobre Discapacidad e Investigación de Rehabilitación del Departamento de Educación de EE.UU. Las opiniones que aparecen en esta publicación son del beneficiario del subsidio y no necesariamente reflejan las opiniones del Departamento de Educación de EE.UU.

Colesterol