



[Página Principal](#) → [Enciclopedia médica](#) → Colesterol y estilo de vida

Dirección de esta página: //medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000099.htm

Colesterol y estilo de vida

Su cuerpo necesita el colesterol para funcionar bien, pero los niveles demasiado altos pueden ser dañinos para usted.

En los Estados Unidos, el colesterol en la sangre se mide con más frecuencia en miligramos por decilitro (mg/dL). El colesterol extra en la sangre se acumula dentro de las paredes de los vasos sanguíneos. Esta acumulación se denomina placa o aterosclerosis. La placa reduce o detiene la circulación. Esto puede causar:

- Ataque cardíaco
- Accidente cerebrovascular
- Otra enfermedad grave del corazón o los vasos sanguíneos

Sus números de colesterol

Todos los hombres deben hacerse examinar los niveles de colesterol en la sangre cada 5 años, comenzando a la edad de 35. Todas las mujeres deben hacer lo mismo, comenzando a la edad de 45 años. Muchos adultos deben hacerse examinar sus niveles de colesterol en la sangre a una edad más temprana, posiblemente a los 20 años, si tienen factores de riesgo para desarrollar una enfermedad cardíaca. Los niños con factores de riesgo para enfermedades cardíacas también deben hacerse examinar sus niveles de colesterol. Algunos grupos de expertos recomiendan hacer exámenes para todos los niños entre los 9 y 11 años y luego repetir las pruebas entre los 17 y 21 años. Procure que le revisen el colesterol con más frecuencia (probablemente cada año) si tiene:

- Diabetes
- Enfermedad cardíaca
- Problemas de circulación a los pies o las piernas
- Antecedentes de accidente cerebrovascular

Un examen de colesterol en la sangre mide el nivel de colesterol total. Esto incluye tanto colesterol HDL (bueno) como colesterol LDL (malo).

Su nivel de LDL es lo que los proveedores de atención médica vigilan con mayor atención. Es deseable que esté bajo. Si llega a estar demasiado alto, usted necesitará tratamiento.

El tratamiento incluye:

- Consumir una dieta saludable
- Bajar de peso (si tiene sobrepeso)
- Hacer ejercicio

Usted también puede necesitar medicamentos para bajar el colesterol.

Es deseable que su colesterol HDL esté alto. El ejercicio puede ayudar a elevarlo, pero solo una pequeña cantidad.

Comer bien

Es importante comer bien, mantener un peso saludable y hacer ejercicio, incluso si:

- Usted no tiene una enfermedad cardíaca o diabetes.
- Sus niveles de colesterol están en el rango normal.

Estos hábitos saludables pueden ayudar a prevenir futuros ataques cardíacos y otros problemas de salud.

Coma alimentos que sean bajos en grasa. Que incluyan granos enteros, frutas y verduras. El hecho de usar cubiertas, salsas y aderezos bajos en grasa ayudará.

Observe las etiquetas de los alimentos. Evite alimentos que sean ricos en grasa saturada. Consumir demasiado de este tipo de grasa puede provocar una enfermedad cardíaca.

- Seleccione alimentos de proteína magra, soja (soya), pescado, pollo sin piel, carne muy magra y productos lácteos libres de grasa o al 1%.
- Busque las palabras "hidrogenadas" o "parcialmente hidrogenadas" o grasas *trans* en las etiquetas de los alimentos. No coma alimentos con estas palabras en la lista de ingredientes.
- Reduzca la cantidad de alimentos fritos que consume.
- Reduzca la cantidad de productos horneados preparados (por ejemplo, donas, pastelitos y galletas) que come. Pueden contener muchas grasas saturadas que no son saludables.
- Coma menos yemas de huevos, quesos duros, leche entera, crema, y helado.
- Coma menos carnes grasosas y en general porciones de carne más pequeñas.
- Utilice formas saludables de cocinar pescado, pollo y carnes magras, como asarlos a la parrilla, hervirlos u hornearlos.

Coma alimentos que sean ricos en fibra. Las fibras buenas para el consumo son avena, salvado, guisantes partidos y lentejas, frijoles (judías, frijol negro, frijol blanco común), algunos cereales y arroz integral.

Aprenda cómo comprar y cocinar alimentos que sean cardiosaludables (sanos para el corazón). Aprenda cómo leer las etiquetas de los alimentos para escoger alimentos saludables. Evite las comidas rápidas, ya que las opciones saludables pueden ser difíciles de encontrar.

Haga mucho ejercicio. Hable con su proveedor sobre qué tipos de ejercicio son los mejores para usted.

Nombres alternativos

Hiperlipidemia - el colesterol y su estilo de vida; EAC - el colesterol y su estilo de vida; Enfermedad arterial coronaria - el colesterol y su estilo de vida; Enfermedades cardíacas - el colesterol y su estilo de vida; Prevención - el colesterol y su estilo de vida; Enfermedades cardiovasculares - el colesterol y su estilo de vida; Enfermedad arterial periférica - el colesterol y su estilo de vida; Accidente cerebrovascular - el colesterol y su estilo de vida; Arteriosclerosis - el colesterol y su estilo de vida

Referencias

American Diabetes Association. 10. Cardiovascular disease and risk management: standards of medical care in diabetes-2022. *Diabetes Care*. 2022; 45(Suppl 1):S144-S174. PMID: 34964815
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34964815/ [<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34964815/>].

Arnett DK, Blumenthal RS, Albert MA, Buroker AB, et al. 2019 ACC/AHA Guideline on the primary prevention of cardiovascular disease: executive summary: a report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines. *J Am Coll Cardiol*. 2019;74(10):1376-1414. PMID: 30894319
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30894319/ [<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30894319/>].

Eckel RH, Jakicic JM, Ard JD, et al. 2013 AHA/ACC Guideline on lifestyle management to reduce cardiovascular risk: a report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on practice guidelines. *J Am Coll Cardiol*. 2014;63(25 Pt B):2960-2984. PMID: 24239922
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24239922/ [<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24239922/>].

Grundy SM, Stone NJ, Bailey AL, et al. 2018 AHA/ACC/AACVPR/AAPA/ABC/ACPM/ADA/AGS/APhA/ASPC/NLA/PCNA Guideline on the management of blood cholesterol: a report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines. *J Am Coll Cardiol*. 2019;73(24):e285-e350. PMID: 30423393
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30423393/ [<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30423393/>].

Hensrud DD, Heimburger DC, eds. Nutrition's interface with health and disease. In: Goldman L, Schafer AI, eds. *Goldman-Cecil Medicine*. 26th ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2020:chap 202.

Mozaffarian D. Nutrition and cardiovascular and metabolic diseases. In: Libby P, Bonow RO, Mann DL, Tomaselli GF, Bhatt DL, Solomon SD, eds. *Braunwald's Heart Disease: A Textbook of Cardiovascular Medicine*. 12th ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2022:chap 29.

Última revisión 7/30/2022

Versión en inglés revisada por: Stefania Manetti, RD/N, CDCES, RYT200, My Vita Sana LLC - Nourish and heal through food, San Jose, CA. Review provided by VeriMed Healthcare Network. Also reviewed by David C. Dugdale, MD, Medical Director, Brenda Conaway, Editorial Director, and the A.D.A.M. Editorial team.

Traducción y localización realizada por: DrTango, Inc.

Conozca cómo citar esta página



Health Content Provider
06/01/2025

A.D.A.M., Inc. está acreditada por la URAC, también conocido como American Accreditation HealthCare Commission (www.urac.org). La acreditación de la URAC es un comité auditor independiente para verificar que A.D.A.M. cumple los rigurosos estándares de calidad e integridad. A.D.A.M. es una de las primeras empresas en alcanzar esta tan importante distinción en servicios de salud en la red. Conozca más sobre la política editorial, el proceso editorial y la poliza de privacidad de A.D.A.M. A.D.A.M. es también uno de los miembros fundadores de la Junta Ética de Salud en Internet (*Health Internet Ethics*, o *Hi-Ethics*) y cumple con los principios de la Fundación de Salud en la Red (*Health on the Net Foundation*: www.hon.ch).

La información aquí contenida no debe utilizarse durante ninguna emergencia médica, ni para el diagnóstico o tratamiento de alguna condición médica. Debe consultarse a un médico con licencia para el diagnóstico y tratamiento de todas y cada una de las condiciones médicas. En caso de una emergencia médica, llame al 911. Los enlaces a otros sitios se proporcionan sólo con fines de información, no significa que se les apruebe. © 1997-2023 A.D.A.M., Inc. Se prohíbe estrictamente cualquier duplicado o distribución sin autorización de la información aquí contenida. Para obtener información adicional visite [Vinculación y uso de contenido de MedlinePlus](#).

