



Consejos que salvan vidas: El control de su colesterol

¿Cuál es la relación entre el colesterol y la enfermedad arterial periférica?

Cuando hay demasiado colesterol en la sangre, se produce un estrechamiento o una obstrucción en las paredes de los vasos sanguíneos por la acumulación de grasa, a la cual se le llama placa. Con el tiempo, la placa se acumula y provoca el endurecimiento de las arterias (o aterosclerosis). Las arterias se vuelven más estrechas y la circulación sanguínea se ve disminuida u obstruida.

La enfermedad arterial periférica ocurre cuando se produce un endurecimiento o una obstrucción en las arterias de las piernas. La circulación sanguínea de las piernas disminuye, lo cual puede provocarle dolor al caminar. De la misma manera, si el corazón no puede recibir suficiente sangre oxigenada, usted puede sentir dolor en el pecho (o angina). Si se interrumpe el aporte de sangre a una parte del corazón, se produce un ataque del corazón.

Si las arterias se endurecen en una parte del cuerpo, es probable que se hayan endurecido en otras partes. Por lo tanto, es probable que las personas con la enfermedad arterial periférica tengan arterias endurecidas y estrechas en el corazón y el cerebro, corriendo así un riesgo mucho mayor de sufrir un ataque del corazón o un derrame cerebral. La buena noticia es que los estudios demuestran que **mantener los niveles de colesterol bajo control puede ayudar a que las personas con la enfermedad arterial periférica disminuyan el riesgo de tener un ataque al corazón, un derrame cerebral y una calidad inferior de vida.**

¿Cuáles son los tipos de colesterol y de grasas en la sangre?

El colesterol es una sustancia cerosa, similar a la grasa, que se encuentra en las paredes de las células en todo el cuerpo. El colesterol circula en el torrente sanguíneo en complejos llamados lipoproteínas que contienen grasa (lípidos) en su interior y proteína en su exterior. En la sangre, hay distintos tipos de colesterol y de grasas.

- **El colesterol LDL (del inglés low density lipoprotein)** es decir, lipoproteína de baja densidad, es también llamado colesterol “malo” porque transporta colesterol a los tejidos de las arterias, causando la acumulación de placa y el estrechamiento de los vasos sanguíneos. Un **elevado nivel de colesterol LDL (más que 100)** significa que corre un mayor riesgo de tener la enfermedad arterial periférica, un ataque del corazón o un derrame cerebral.
- **El colesterol HDL (del inglés high density lipoprotein)** es decir, lipoproteína de alta densidad, es también llamado colesterol “bueno” o “saludable”. Ayuda a evitar que el colesterol se acumule en los vasos sanguíneos y evita que estos se vean obstruidos. Un **bajo nivel de colesterol HDL (menos de 40)** significa que corre un mayor riesgo de tener la enfermedad arterial periférica, un ataque del corazón o un derrame cerebral.
- **Los triglicéridos** constituyen el tercer tipo principal de grasa. Un **elevado nivel de triglicéridos (200 ó más)** aumenta su riesgo de tener la enfermedad arterial periférica, un ataque del corazón o un derrame cerebral.

¿Cuál debería ser mi objetivo con respecto al nivel de colesterol?

Las personas con la enfermedad arterial periférica necesitan **mantener un nivel de colesterol LDL (malo) con valor en menos de 100 (ó 100 mg/dl)**. Si tiene la enfermedad arterial periférica en las piernas y su equipo de atención médica ha determinado que usted corre **un gran riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral**, necesitará **reducir su colesterol LDL a menos de 70**.

“Gran riesgo” significa que usted tiene la enfermedad arterial periférica además de otras afecciones que elevan su riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral. Esto incluye fumar cigarrillos y tener diabetes, presión arterial elevada, niveles elevados de triglicéridos o niveles bajos de colesterol HDL. Para reducir su riesgo de sufrir una enfermedad del corazón y para mantener ese riesgo reducido, es muy importante controlar estos otros factores de riesgo al mismo tiempo que reduce su colesterol LDL.



P.A.D.
Peripheral Arterial Disease

Salvando vidas y
extremidades

Para más
información
sobre la P.A.D.,
llame al
1-866-PADINFO
(1-866-723-4636)
ó visite
PADCoalition.org
y **vdv.org**



Continúa en la próxima página

Consejos que
salvan vidas:

El control de su
colesterol



Salvando vidas y
extremidades


Para más
información
sobre la P.A.D.,
llame al
1-866-PADINFO
(1-866-723-4636)
ó visite
PADCoalition.org
y vdf.org


¿Cómo sabré si el nivel de mi colesterol es alto?


La única manera de conocer sus niveles de colesterol es hacerse un análisis de sangre llamado “análisis de lipoproteínas” **Debería tener un examen de sus niveles de colesterol al menos una vez al año.** Si toma medicinas para controlar el colesterol, es posible que deba hacerse los análisis más a menudo.

¿Qué puedo hacer para alcanzar mi objetivo para el colesterol LDL?


Los estudios de investigación demuestran que tanto los cambios en el estilo de vida como las medicinas pueden ayudar a reducir los niveles de colesterol LDL. Como cada persona es diferente, es muy importante que colabore con su equipo de atención médica para encontrar el plan de tratamiento adecuado para usted. Los siguientes son algunos consejos para ayudarle a reducir los niveles de colesterol y adoptar un estilo de vida que mantenga saludable el corazón.


 **Consuma menos grasas saturadas.** Las grasas saturadas aumentan el nivel de colesterol en la sangre más que ningún otro componente de su alimentación. Reducir la cantidad de grasas saturadas en su alimentación es una muy buena manera de bajar su nivel de colesterol LDL. Los alimentos que contienen mucha grasa saturada incluyen cortes de carne grasosos, pollo y pavo con piel, productos lácteos enteros o con 2 por ciento de grasa, grasa de cerdo y algunos aceites vegetales tales como los aceites de coco y palma.


 **Reduzca la cantidad de alimentos con un alto contenido de colesterol.** El colesterol de los alimentos que consume aumenta el nivel de colesterol en la sangre, pero no tanto como las grasas saturadas. A menudo, ambos están presente en los mismos alimentos. Estos incluyen alimentos tales como yemas de huevo, carnes y pollo con mucha grasa, hígado y otras vísceras, y productos lácteos con elevado contenido de grasa como la leche entera. Limitar el consumo de alimentos con elevado contenido de grasas saturadas, ayudará también a reducir el consumo de colesterol.


 **Coma más fibra.** Los alimentos con alto contenido de fibras pueden ayudar a reducir el nivel de colesterol y son buenos para el sistema digestivo. Son una buena opción si necesita adelgazar porque le ayudan a sentirse lleno consumiendo menos calorías. Aumente el consumo de alimentos que tengan alto contenido

de fibras solubles. Elija cereales como avena y salvado de avena para el desayuno. Agregue frutas tales como bananas, frutillas y duraznos o manzanas en rodajas a su cereal también cómalos como refrigerios. Agregue lentejas, arvejas (pitipuas o chícharos) y frijoles (habichuelas) de muchas clases como negros, rojos, blancos, pintos o de otro tipo, a las ensaladas o cómalos como plato principal algunas veces a la semana.

 **Haga más actividad física.** Pídale ayuda a su equipo de atención médica para empezar una nueva rutina. Camine energicamente durante al menos 30 minutos en una máquina de caminar o al aire libre al menos 5 días a la semana. Si recién comienza, camine 5 minutos por día y agregue 5 minutos más cada semana.

 **Controle su peso.** Si tiene sobrepeso, adelgazar un poco le puede ayudar a reducir el nivel de colesterol LDL. La mejor manera de adelgazar, o controlar su peso, es moverse más y comer menos. Reduzca el consumo de alimentos con alto contenido calórico o graso. Limite los tamaños de las porciones. Manténgase tan activo como sea posible durante todo el día. Para adelgazar, coma sólo la cantidad de calorías que va a quemar.

 **Deje de fumar.** Dejar de fumar es una de las mejores medidas que puede tomar para reducir el riesgo de sufrir un ataque del corazón o un derrame cerebral. Pregúntele a su equipo de atención médica acerca de cómo le pueden ayudar a dejar de fumar. Fije una fecha para dejar de fumar y manténgase firme.

 **Tome los medicamentos según las indicaciones del médico.** Existen varios tipos de medicamentos para controlar su colesterol LDL. Estos incluyen estatinas, fibratos (o derivados del ácido fibrico), ácido nicotínico (también llamado niacina), inhibidores de la absorción de colesterol y secuestradores de ácidos biliares. Su equipo de atención médica le recetará el medicamento correcto, o quizás más de uno adecuado para usted. Si necesita tomar un medicamento para reducir el nivel de colesterol, asegúrese de entender para qué sirve y cómo y cuándo tomarlo. Asegúrese de tomarlo según las indicaciones médicas y si presenta efectos secundarios, consulte con su equipo de atención médica acerca de otras opciones.



Continúa en la próxima página



Salvando vidas y
extremidades

La Coalición P.A.D. es un programa de la Fundación para las Enfermedades Vasculares (Vascular Disease Foundation), una organización educativa sin ánimo de lucro, que ha reunido a más de 70 organizaciones médico-vasculares para que colaboren con el fin de mejorar la salud y la atención médica de las personas con la enfermedad arterial periférica (P.A.D.).

• • •

Para más información sobre la P.A.D., llame al 1-866-PADINFO (1-866-723-4636) ó visite PADCoalition.org y vdf.org

Plan de acción para una alimentación saludable para el corazón

- Voy a consumir menos grasas saturadas que se encuentran en las carnes grasosas, la piel de carne de aves, la mantequilla, la leche entera o con 2 por ciento de grasa, el helado, los quesos, la margarina en barra, el aceite de palma y de coco, los aceites hidrogenados, la grasa de cerdo y la grasa vegetal.
- Elegiré carnes magras tales como falda o churrasco y carne para asar y algunos sustitutos de la carne de vaca como el pollo sin piel, jamón hervido y lomo de cerdo sin grasa.
- Comenzaré a consumir productos lácteos con bajo contenido de grasa (1 por ciento) o descremados tales como queso, crema agria, yogurt y leche semidescremados y descremados.
- Limitaré la cantidad de alimentos con alto contenido de colesterol tales como yemas de huevo, carnes con mucha grasa, hígado y otras vísceras, y productos lácteos con alto contenido de grasa.
- Elegiré aquellas grasas que pueden protegerme el corazón tales como aceites de oliva, canola, maíz, girasol y cártamo, y margarinas hechas para reducir el colesterol.
- Comeré pescado 2 ó 3 veces por semana, eligiendo aquellos que tengan grasas que me protegerán el corazón tales como atún blanco, arenque, trucha arco iris, sardinas y salmón.

Mi plan para reducir el nivel de colesterol LDL

Anote tres razones por las que quiere reducir el nivel de colesterol LDL.

1. _____
2. _____
3. _____

Anote tres cosas que hará de inmediato para reducir el nivel de colesterol LDL.

1. _____
2. _____
3. _____

Anote los nombres de las personas que le pueden ayudar a reducir el nivel de colesterol LDL (por ejemplo, su esposo o esposa, un amigo o su equipo de atención médica).

1. _____
2. _____
3. _____



Recuerde: Detectar y tratar temprano la enfermedad arterial periférica puede ayudarle a mantener sus piernas sanas y saludables, reducir el riesgo de ataque del corazón o derrame cerebral y salvarle la vida y las extremidades.

Para más información sobre cómo controlar el colesterol, comuníquese con:

La American Heart Association
1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721)

El National Heart, Lung, and Blood Institute
301-592-8573 or 240-629-3255 (teléfono de texto, TTY))

Adaptado de publicaciones del National Heart, Lung, and Blood Institute perteneciente a los National Institutes of Health y de la American Diabetes Association

**Consejos que
salvan vidas:
El control de su
colesterol**



**Salvando vidas
y extremidades**

La **Coalición P.A.D.** es un programa de la Fundación para las Enfermedades Vasculares (Vascular Disease Foundation), una organización educativa sin ánimo de lucro, que ha reunido a más de 70 organizaciones médico-vasculares para que colaboren con el fin de mejorar la salud y la atención médica de las personas con la enfermedad arterial periférica (P.A.D.).

...

Para más información sobre la P.A.D., llame al **1-866-PADINFO (1-866-723-4636)** ó visite **PADCoalition.org** y **vdv.org**

Plan de acción para una alimentación saludable para el corazón

- Voy a consumir menos grasas saturadas que se encuentran en las carnes grasosas, la piel de carne de aves, la mantequilla, la leche entera o con 2 por ciento de grasa, el helado, los quesos, la margarina en barra, el aceite de palma y de coco, los aceites hidrogenados, la grasa de cerdo y la grasa vegetal.
- Elegiré carnes magras tales como falda o churrasco y carne para asar y algunos sustitutos de la carne de vaca como el pollo sin piel, jamón hervido y lomo de cerdo sin grasa.
- Comenzaré a consumir productos lácteos con bajo contenido de grasa (1 por ciento) o descremados tales como queso, crema agria, yogurt y leche semidescremados y descremados.
- Limitaré la cantidad de alimentos con elevado contenido de colesterol tales como yemas de huevo, carnes con mucha grasa, hígado y otras vísceras, y productos lácteos con elevado contenido de grasa.
- Elegiré aquellas grasas que pueden protegerme el corazón tales como aceites de oliva, canola, maíz, girasol y cártamo, y margarinas hechas para reducir el colesterol.
- Comeré pescado 2 ó 3 veces por semana, eligiendo aquellos que tengan grasas que me protegerán el corazón tales como atún blanco, arenque, trucha arco iris, sardinas y salmón.

Mi plan para reducir el nivel de colesterol LDL

Anote tres razones por las que quiere reducir el nivel de colesterol LDL.

1. _____
2. _____
3. _____

Anote tres cosas que hará de inmediato para reducir el nivel de colesterol LDL.

1. _____
2. _____
3. _____

Anote los nombres de las personas que le pueden ayudar a reducir el nivel de colesterol LDL (por ejemplo, su esposo o esposa, un amigo o su equipo de atención médica).

1. _____
2. _____
3. _____



Recuerde: Detectar y tratar temprano la enfermedad arterial periférica puede ayudarle a mantener sus piernas sanas y saludables, reducir el riesgo de ataque del corazón o derrame cerebral y salvarle la vida y las extremidades.

Tipos de colesterol	Objetivos	Mis objetivos	Mis resultados
Colesterol LDL	Menos de 100 mg/dl		
Colesterol HDL	Más de 40 mg/dl (hombres)		
	Más de 50 mg/dl (mujeres)		
Triglicéridos	Menos de 150 mg/dl		

Para más información sobre cómo controlar el colesterol, comuníquese con:

La American Heart Association 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721)

El National Heart, Lung, and Blood Institute 301-592-8573 or 240-629-3255 (teléfono de texto, TTY)

Adaptado de publicaciones del National Heart, Lung, and Blood Institute perteneciente a los National Institutes of Health y de la American Diabetes Association

