



# Educación para el paciente: Colesterol alto (Conceptos Básicos)

[Redactado por los médicos y editores de UpToDate](#)

## ¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una sustancia que se encuentra en la sangre. Todos tenemos un poco de colesterol, ya que es necesario para tener buena salud. El problema es que a veces las personas tienen demasiado colesterol. En comparación con las personas con colesterol normal, las personas con colesterol alto corren mayor riesgo de sufrir infartos, derrames y otros problemas de salud. A más colesterol, más riesgo de tener estos problemas.

## ¿Existen distintas clases de colesterol?

Sí, hay distintas clases. Si le hacen una prueba de colesterol, es posible que escuche a su médico o enfermero hablar de:

- Colesterol total
- Colesterol LDL – Algunos lo llaman colesterol "malo". Eso es porque tener niveles altos de LDL **augmenta** su riesgo de sufrir infartos, accidentes cerebrovasculares (derrames) y otros problemas de salud.
- Colesterol HDL – Algunos lo llaman colesterol "bueno". Eso es porque las personas con niveles altos de HDL tienden a tener un **menor** riesgo de sufrir infartos, accidentes cerebrovasculares (derrames) y otros problemas de salud.
- Colesterol no HDL – El colesterol no HDL es su colesterol total menos su colesterol HDL.
- Triglicéridos – Los triglicéridos no son colesterol. Son otro tipo de grasa, pero a menudo se miden junto con el colesterol. (Los triglicéridos altos también parecen aumentar el riesgo de infartos y derrames).

## ¿Cuáles deberían ser mis números?

Pregunte a su médico o enfermero cuáles deberían ser sus números. Cada persona necesita distintas metas. (Si vive fuera de Estados Unidos, consulte la tabla [ [tabla 1](#)]). En general, las personas que no tienen enfermedad cardíaca deberían apuntar a tener:

- Nivel de colesterol total menor de 200
- Nivel de colesterol LDL menor de 130, o mucho más bajo, si están en riesgo de tener infartos o accidentes cerebrovasculares (derrames)
- Nivel de colesterol HDL mayor de 60
- Nivel de colesterol no HDL menor de 160, o más bajo, si están en riesgo de tener infartos o accidentes cerebrovasculares (derrames)
- Nivel de triglicéridos menor de 150

Tenga en cuenta, sin embargo, que muchas personas que no pueden alcanzar estas metas aún tienen bajo riesgo de sufrir infartos y accidentes cerebrovasculares (derrames).

---

## ¿Qué debo hacer si mi médico me dice que tengo colesterol alto?

Pregúntele a su médico cuál es **su riesgo general** de sufrir infartos y accidentes cerebrovasculares (derrames). El colesterol alto, en sí mismo, no siempre es motivo de preocupación. Tener colesterol alto es solo una de muchas cosas que pueden aumentar su riesgo de sufrir infartos y accidentes cerebrovasculares (derrames). Otros factores que aumentan su riesgo incluyen:

- Fumar cigarrillos
- Presión arterial alta
- Tener un padre, hermana o hermano que desarrolló enfermedad cardíaca siendo joven – Joven, en este caso, significa menor de 55 años en hombres y menor de 65 años en mujeres.
- Una dieta no saludable para el corazón – Una dieta "saludable para el corazón" incluye muchas frutas y vegetales, fibra y grasas saludables (como las del pescado y ciertos aceites). Además, en este tipo de dieta se limita el consumo de azúcar y grasas no saludables.
- Edad avanzada

Si tiene riesgo alto de sufrir infartos y accidentes cerebrovasculares (derrames), tener el colesterol alto es un problema. Por otro lado, si su riesgo es bajo, es posible que tener el colesterol alto no signifique que deba recibir tratamiento.

---

## ¿Debo tomar medicinas para reducir el colesterol?

No todas las personas que tienen colesterol alto deben tomar medicinas. Su médico o enfermero decidirá si las necesita de acuerdo con su edad, su historia familiar y otras cuestiones de salud.

Probablemente deba tomar una medicina que disminuye el colesterol llamada estatina si:

- Ya tuvo un infarto o accidente cerebrovascular (derrame)
- Se sabe que tiene una enfermedad cardíaca
- Tiene diabetes
- Tiene un padecimiento llamado enfermedad arterial periférica, que causa dolor al caminar, y se produce cuando las arterias de las piernas se obstruyen con depósitos grasos
- Tiene un aneurisma aórtico abdominal, que es un ensanchamiento de la arteria principal del área del estómago

La mayoría de las personas con alguno de los padecimientos mencionados arriba debe tomar estatina, sin importar su nivel de colesterol. Si su médico o enfermero le receta una estatina, siga tomándola. Es probable que no sienta ningún cambio con esta medicina, pero puede ayudar a prevenir infartos, accidentes cerebrovasculares (derrames) y la muerte.

---

## ¿Puedo bajar mi colesterol sin medicinas?

Sí, puede bajar su colesterol si:

- Evita las carnes rojas, la mantequilla, las frituras, el queso y otros alimentos que tienen mucha grasa saturada.
- Baja de peso (si tiene sobrepeso)
- Hace más actividad física

Incluso si estos pasos no logran bajar mucho su colesterol, pueden mejorar su salud de muchas formas.

## Más información sobre este tema

[Educación para el paciente: Hipercolesterolemia familiar \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Aterosclerosis \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Enfermedad arterial coronaria \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Accidente cerebrovascular \(derrame\) \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Afrontar los precios elevados de las medicinas \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Medicinas de nombre comercial y medicinas genéricas \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Efectos secundarios de las medicinas \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Triglicéridos altos \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: ¿Los alimentos o suplementos pueden reducir el colesterol? \(Conceptos Básicos\)](#)

[Patient education: High cholesterol and lipids \(Beyond the Basics\)](#)

[Patient education: High cholesterol and lipid treatment options \(Beyond the Basics\)](#)

[Patient education: Coping with high drug prices \(Beyond the Basics\)](#)

Todos los artículos se actualizan a medida que se descubre nueva evidencia y culmina nuestro [proceso de evaluación por homólogos](#)

**Este artículo se recuperó de UpToDate el:** Mar 27, 2021.

El contenido del sitio Web de UpToDate no tiene por objeto sustituir la opinión, el diagnóstico o el tratamiento médico, ni se recomienda que los sustituya. Siempre debe pedir la opinión de su médico personal o de cualquier otro profesional de atención médica con respecto a cualquier pregunta o padecimiento médico que pueda tener. El uso de este sitio web se rige por los [Términos de uso de UpToDate](#) ©2021 UpToDate, Inc. Todos los derechos reservados.

Artículo 15330 Versión 18.0.es-419.1

## GRÁFICOS

### Medidas del colesterol y de los triglicéridos utilizadas en EE.UU. y en los demás países

	Medida utilizada en Estados Unidos Miligramos/decilitros (mg/dL)	Medida utilizada en la mayoría de los lugares fuera de Estados Unidos Milimoles/litro (mmol/litro)
	Nivel al que apuntar	Nivel al que apuntar
<b>Colesterol total</b>	Menos de 200	Menos de 5.17
<b>Colesterol LDL (lipoproteína de baja densidad)</b>	Menos de 130 – o mucho menos si corre riesgo de infarto y accidente cerebrovascular (derrame)	Menos de 3.36 – o mucho menos si corre riesgo de infarto y accidente cerebrovascular (derrame)
<b>Colesterol HDL (lipoproteína de alta densidad)</b>	Más de 60	Más de 1.55
<b>Triglicéridos</b>	Menos de 150	Menos de 1.7

En Estados Unidos, el colesterol se mide de manera diferente a la de la mayoría de los otros países. En esta tabla se muestran los valores utilizados en Estados Unidos y en otros países. Se incluyen los niveles de colesterol y triglicéridos óptimos para la mayoría de las personas que no tienen enfermedad coronaria.

Gráfico 76734 Versión 3.0.es-419.1

