Muchos han escuchado o leído esto más de una vez: “el colesterol es el principal enemigo de tu corazón”. No obstante, éste es fundamental para que el cuerpo pueda producir células sanas, por lo que es importante conocer qué es el colesterol y derribar los mitos que existen alrededor de él.

El colesterol es una sustancia cerosa que se encuentra en todas las células del cuerpo, requerido para producir algunas hormonas, vitaminas y sustancias que ayudan a digerir los alimentos como los ácidos biliares. El hígado es el encargado de producirlo, aunque también puede obtenerse a través de alimentos de origen animal. Sin embargo, cuando la cantidad de éste aumenta y las células no son capaces de absorber su totalidad es cuando comienzan los problemas.

Anuncio Patrocinado

“Una de las dislipidemias – que se manifiestan con una alta concentración de lípidos en la sangre- está relacionada al colesterol, es la hipercolesterolemia. Esto puede ocasionar la obstrucción de arterias y eventos cardiovasculares como infartos, por lo que su detección y control son fundamentales, junto con conocer efectivamente sus causas. El valor ideal de colesterol total debe ser inferior a 200 mg/dL”, destaca Magdalena Galarce, médica de Servicios Clínicos y Farmacéuticos de Farmacias Ahumada.

En Chile, y de acuerdo a la última Encuesta Nacional de Salud, existe una alta prevalencia de hipercolesterolemia en la población adulta, pero -a pesar de lo anterior- únicamente el 30% de las personas conoce su condición.
“Lamentablemente, estas cifras podrían ir en aumento debido a la mayor incidencia de personas con sobrepeso y obesidad, factores que elevan la probabilidad de desarrollar problemas con el colesterol. Chile ya ostenta ser el país con mayor obesidad dentro de la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económico (OCDE) con un 74%”, sentencia la especialista.

Por esto, recalca que conocer efectivamente sus causas y formas de prevención son necesarias, derribando los mitos que se han construido en torno al tema. En el mes donde se conmemora el Día Mundial contra el Colesterol, estos son algunos de los más comunes:

- Todo el colesterol es malo: FALSO. El cuerpo necesita del colesterol para ciertas funciones básicas. Pero debemos diferenciar entre el colesterol de las

lipoproteínas de baja densidad (colesterol LDL, por sus siglas en inglés) y el de las lipoproteínas de alta densidad (colesterol HDL, por sus siglas en inglés). El colesterol LDL es el que los especialistas llaman “malo” ya que, en altas concentraciones, da lugar a la acumulación de grasa en los vasos sanguíneos. Este debería estar por debajo de 130 mg/dL.

- “Yo no ingiero grasas y soy delgado, por lo que mi colesterol debe estar bien”: FALSO. Aunque quienes tienen sobrepeso pueden tener más posibilidades de desarrollarlo, el colesterol elevado también puede ser hereditario o producto de los hábitos alimenticios. “Sin dudas, una dieta baja en grasas saturadas puede mejorar el perfil lipídico, pero no necesariamente puede ser suficiente para normalizar los valores”, indica Galarce.
- El estilo de vida influye en los valores del colesterol: VERDADERO. Los niveles se van incrementando con los años, pero no sólo por la pérdida de la capacidad hepática, sino también por el sedentarismo. Este último ayuda al incremento del peso, lo que puede aumentar los niveles de grasa en la sangre (sobre todo del “colesterol malo”), pero también se ha demostrado que la actividad física modifica la fórmula e incrementa el colesterol “bueno” que tiene un efecto protector de las arterias.
- “Si tomo medicamentos, puedo comer de todo”: FALSO. Si bien los fármacos ayudan a reducir los niveles, deben acompañarse de hábitos saludables que harán obtener resultados más rápidos y efectivos. En este sentido, la médica señala que la prescripción de medicamentos en este caso “siempre debe hacerse considerando todos los valores del perfil lipídico y no sólo el valor del colesterol total, evaluando el contexto del paciente, antecedentes y sus factores de riesgo Nunca se debe recurrir a la automedicación”.
- Se debe comenzar a medir el colesterol después de los 40 años: FALSO. Incluso los niños pueden sufrir de colesterol alto, principalmente, por factores hereditarios o un estilo de vida poco saludable. “Este es un problema transversal, que puede afectar a niños, adultos, hombres y mujeres. Por eso es clave hacer las mediciones oportunas para detectar cualquier anomalía en una fase temprana. El Ministerio de Salud recomienda hacer pruebas detección en adultos sanos a partir de los 20 años”, subraya la facultativa.

Por último, al igual que la hipertensión, ésta puede ser una afección silenciosa que sólo presenta síntomas en etapas tardías de la enfermedad arterial, por lo que sólo puede determinarse a través de un análisis de sangre. “Hoy existe un mayor acceso

a este tipo de pruebas, no solamente en hospitales, clínicas o consultorios, sino también en farmacias. Lo importante es que un médico diagnostique y entregue el tratamiento necesario, junto con los controles habituales que debe tener cada paciente, sobre todo si existen antecedentes familiares de riesgo cardiovascular", concluye la especialista.

y tú, ¿qué opinas?