

EL COLESTEROL Y EL DERRAME CEREBRAL

Cada año, más de 795.000 estadounidenses tienen un derrame cerebral, o ataque cerebral. Puede ocurrir un derrame cerebral cuando un coágulo de sangre bloquea un vaso sanguíneo o arteria, o cuando un vaso sanguíneo se rompe, deteniendo el flujo de sangre a una zona del cerebro y cortando los suministros vitales de oxígeno. Esta falta de sangre puede causar daños a las áreas del cerebro que controlan funciones como caminar, pensar, hablar y respirar.

¿QUÉ ES EL COLESTEROL?

El colesterol es una grasa cerosa suave (lípido) en la sangre que se encuentra en todas las células del cuerpo. Su cuerpo naturalmente produce todo el colesterol que necesita para formar las membranas celulares, algunas hormonas y la vitamina D. Algunos alimentos como la yema de huevo, el hígado o los alimentos fritos en grasa animal o aceites tropicales contienen colesterol y grasas saturadas que aumentan los niveles de colesterol de la sangre.

¿DE QUÉ MANERA EL COLESTEROL AFECTA EL RIESGO DE DERRAME CEREBRAL?

El colesterol alto puede aumentar el riesgo de derrame cerebral por aumentar el riesgo de enfermedades del corazón, un factor del riesgo de derrame cerebral. La acumulación de placa en las arterias de los altos niveles de colesterol también puede bloquear el flujo de sangre al cerebro y causar un derrame cerebral.

Debido a que el colesterol no se disuelve en la sangre por sí mismo, deberá entregarse hacia y desde las células por partículas llamadas lipoproteínas.

Las dos lipoproteínas que tienen un efecto directo sobre los niveles de colesterol son las lipoproteínas de baja densidad (LDL) y las lipoproteínas de alta densidad (HDL).

¿QUÉ ES EL COLESTEROL LDL?

Debido a sus propiedades que obstruyen las arterias, el colesterol LDL se refiere a menudo como colesterol “malo”.

LDL transporta el colesterol a la corriente sanguínea y los tejidos donde su cuerpo puede almacenarlo. Este tipo de colesterol puede causar la acumulación de placa, una sustancia espesa y dura que puede obstruir las arterias. Con tiempo la placa puede provocar un estrechamiento de las arterias o bloquear por completo, provocando un derrame cerebral o ataque del corazón.

¿QUÉ ES EL COLESTEROL HDL?

HDL transporta el colesterol desde los tejidos hasta el hígado, donde se filtra fuera del cuerpo. Los altos niveles de HDL, también llamado colesterol “bueno”, parecen proteger contra el derrame cerebral y ataque cardíaco. Un nivel de HDL bajo puede significar un mayor riesgo de derrame cerebral o enfermedad cardíaca.

¿QUÉ SIGNIFICA MIS NIVELES DE COLESTEROL?

Según el “Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI)”, para personas mayores de 18 años de edad, colesterol total se considera alta si se trata de más de 200 mg / dL. Si el colesterol total es de más de 200 o si el nivel de HDL es menor que 40, el riesgo de derrame cerebral y enfermedades cardíacas podría aumentar.

Niveles totales de colesterol en la sangre

| | |
|----------------|-----------|
| Bajo 200 mg/dL | Deseable |
| 200-239mg/dL | Casi Alto |
| 240 mg/dL | Alto |

Niveles de colesterol LDL

| | |
|----------------|--------------------------------|
| Bajo 100 mg/dL | óptimo |
| 100-129 mg/dL | Casi óptimo/ más que óptimo |
| 130-159 mg/dL | Casi Alto |
| 160-189 mg/dL | Alto |
| 190 mg/dL | Muy Alto |

NIVELES DE COLESTEROL HDL

HDL (colesterol bueno) protege contra el derrame cerebral y enfermedades cardíacas así que los números más altos son mejores. Un nivel inferior a 40 mg / dL es bajo y se considera un factor de riesgo para enfermedades del corazón. Niveles de HDL de 60 mg / dL o más pueden ayudar a reducir el riesgo.

Los niveles de colesterol se miden en miligramos (mg) de colesterol por decilitro (dL) de sangre. Si usted ha sufrido un derrame cerebral o ataque cardíaco, sus niveles de colesterol pueden tener que ser menor que la indicada anteriormente. Pregúntele a su médico acerca de sus niveles de colesterol.

¿QUÉ AUMENTA LOS NIVELES DE COLESTEROL?

Cosas que pueden afectar los niveles de colesterol en la sangre incluyen:

- Los alimentos altos en grasas saturadas
- El exceso de peso
- Falta de ejercicio
- Historia familiar
- Edad (La mayoría de las personas experimentan un incremento hasta los 65 años)
- Género (mujeres menores de 50 años tienden a tener un colesterol más bajo y los que están en la menopausia tienen niveles más altos.)

¿DEBO ESTAR COMPROBADO PARA EL COLESTEROL ALTO?

De acuerdo con el NHLBI, todos los adultos de 20 años o más deben hacerse revisar el colesterol al menos una vez cada cinco años. Esto se hace con un simple análisis de sangre. El colesterol se debe revisar con mayor frecuencia en hombres mayores de 45 y mujeres mayores de 55. Las personas con antecedentes familiares de colesterol alto también deben ser revisadas con mayor frecuencia.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA CONTROLAR MI COLESTEROL?

Coma una dieta baja en grasa: Una dieta con unos 30 por ciento o menos de calorías totales de la grasa, y baja en grasas saturadas, puede ayudar a reducir el colesterol. Su dieta también debe incluir verduras, frutas y carnes magras como pollo, pescado y productos lácteos bajos en grasa. Agregar fibra a la dieta, como el pan de grano entero, productos de cereales o legumbres secas, también puede ayudar a reducir el colesterol - del 6 al 19 por ciento, según los estudios publicados. Cambiar los hábitos de cocina para incluir hornear, asar a la parrilla, al vapor o a la parrilla en lugar de freír también puede ayudar.

Ejercicio: Las personas activas tienden a tener un colesterol más bajo. El ejercicio regular también parece ralentizar o detener los depósitos de grasa de las arterias que obstruyen. El médico puede recomendar un programa de ejercicio regular para ayudar a reducir el colesterol. Asegúrese de consultar con su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.

Para obtener los mejores resultados, debe participar en algunas actividades aeróbicas la mayoría de los días de la semana durante al menos 20 a 30 minutos cada día. Y hay maneras simples de aumentar su nivel de actividad. Tome un paseo a paso ligero con un amigo, tomar las escaleras en vez del ascensor o estacionar más lejos de su destino.

Medicina: Para las personas que no pueden bajar su colesterol con dieta y ejercicio, la medicina, tales como los medicamentos con estatinas, podría ser prescrito. Es importante tomar la medicina como indicado, aunque se sienta bien. Las estatinas son medicamentos que pueden ayudar a reducir el tamaño de las partículas de placa que puede obstruir o endurecen las arterias. Los estudios han demostrado que algunas estatinas pueden ser eficaces en la reducción del riesgo de accidente cerebrovascular o ataque isquémico transitorio (AIT) en algunas personas. Actualmente hay cinco tipos de estatinas en el mercado. Varios otros tipos de medicamentos reductores del colesterol también están disponibles. Pregúntele a su médico cuál es el mejor método de control del colesterol para usted.

Para más información contacte:

National Heart, Lung and Blood Institute
Cholesterol Education Project
1-800-575-WELL (575-9355)
www.nhlbi.nih.gov/chd

National Stroke Association
1-800-787-6537 (1-800-STROKES)
www.stroke.org