

Lo que tal vez usted no sepa  
acerca del colesterol

**HAY**  
**2**  
**FUENTES**  
**DE COLESTEROL**



**LOS ALIMENTOS E  
HISTORIA FAMILIAR**

El **colesterol** de los alimentos que ingiere.

El **colesterol** producido por su cuerpo,  
con base en historia familiar.

Ahora que sabe que el colesterol viene de 2 fuentes,  
los alimentos y la historia familiar, es probable que aún  
tenga dudas. No hay de qué preocuparse. Estas son  
respuestas a algunas preguntas comunes sobre el colesterol.





# 2

## FUENTES DE COLESTEROL

Al haber 2 fuentes de colesterol que tratar, no es de sorprender que haya tantos adultos con colesterol alto. La mayoría de las personas ni siquiera está segura de dónde viene el colesterol.

### *Colesterol de los alimentos que ingiere*

El colesterol de los alimentos es difícil de evitar, aún cuando usted vigile su dieta. Todos los alimentos de origen animal contienen colesterol, como los huevos, carnes rojas y camarones. En general, también se deben limitar los alimentos con alto contenido de grasas saturadas o ciertas grasas insaturadas. Éstos incluyen alimentos que usted ni siquiera imagina:



- Sándwich de queso a la plancha
- Margarina
- Papa con mantequilla
- Pay de pollo

A medida que come, su aparato digestivo absorbe el colesterol de los alimentos. Después se abre camino hacia el interior del hígado y puede circular por todo su cuerpo en el flujo sanguíneo. Esa es una fuente. También hay otra y poco conocida fuente de colesterol: su cuerpo.

### *Colesterol producido por su cuerpo, dependiendo de su historia familiar.*

Al igual que mucha gente, tal vez usted no sepa que su cuerpo produce colesterol en forma natural, de acuerdo con su historia familiar, aún cuando de ahí viene la mayor parte de su colesterol total. Como otras células individuales de todo su cuerpo, su hígado produce colesterol. Una vez que se produce, el colesterol puede entrar a su flujo sanguíneo.

### *¿Qué significa esto para usted?*

Tome el colesterol que produce su cuerpo y agréguelo al colesterol que obtiene de la comida. Ahora puede ver lo fácil que es acumular colesterol en su flujo sanguíneo y cómo puede aumentar el nivel general de colesterol.



Las buenas noticias son que ahora usted puede preguntarle a su médico sobre el tratamiento ORIGINAL para controlar las **2 fuentes de colesterol**

# Combatiendo el Colesterol Alto

Si usted es como muchas personas, la lucha contra el colesterol alto no ha sido fácil. Usted se ha esforzado por hacer más ejercicio. Tiene más cuidado con lo que come. Posiblemente esté tomando un medicamento todos los días para reducir el colesterol que su cuerpo produce. Sin embargo, muchas personas que tratan el colesterol alto con dieta, ejercicio y medicamentos aún no han logrado bajar su colesterol lo suficiente. Aunque estos esfuerzos pueden ser difíciles, usted sabe que cuanto más alto sean sus niveles de colesterol, más alto es su riesgo de padecer enfermedades del corazón.

Afortunadamente, ahora hay información actualizada sobre el colesterol alto y cómo se relaciona con su riesgo de padecer enfermedades del corazón.

Su médico puede determinar sus niveles de colesterol con una sencilla prueba de sangre. Su colesterol total incluye colesterol LDL y HDL.

También tenga presente que ciertos factores de riesgo aumentan los peligros de colesterol LDL o colesterol "malo" y lo ponen en mayor riesgo de tener un infarto del miocardio o un accidente cerebrovascular.

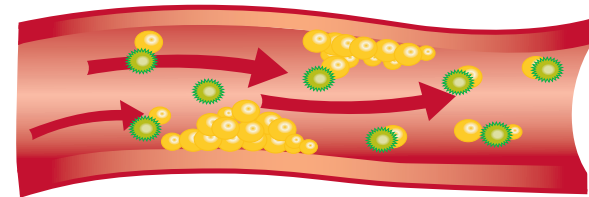
## Estos factores de riesgo incluyen:

- **Colesterol HDL o "colesterol bueno" bajo**
- **Tabaquismo**
- **Presión arterial alta**
- **Antecedentes de historia familiar de enfermedades del corazón (el padre o hermano tuvo un infarto del miocardio antes de los 55 años de edad, o la madre o hermana tuvo un infarto del miocardio antes de los 65 años de edad)**
- **Edad (hombres de 45 años y mayores, mujeres de 55 años y mayores)**
- **Diabetes**
- **Obesidad**
- **Falta de actividad física**
- **Dieta con alto contenido de grasa/colesterol**

El colesterol es una sustancia suave y parecida a la cera que se encuentra en su flujo sanguíneo. A pesar de que su cuerpo necesita colesterol para ayudar a desarrollar y mantener las células, se puede acumular demasiado colesterol en las paredes de sus arterias.

El colesterol LDL (de lipoproteínas de baja densidad) se conoce como "colesterol malo" debido a que se puede acumular en las paredes de sus arterias y formar una placa gruesa y dura que tapa las arterias y bloquea el flujo de su sangre al corazón y cerebro. HDL se refiere al colesterol de lipoproteínas de alta densidad, también llamado "colesterol bueno" porque ayuda a eliminar el "colesterol malo" de su cuerpo.

Hay 2 clases de colesterol.



Interpretación artística



**Colesterol malo:** Imagínesse al colesterol LDL como el "colesterol malo" que tapa sus arterias con placas.



**Colesterol bueno:** Imagínesse al colesterol HDL como el "colesterol bueno" que "limpia" sus arterias arrastrando el exceso de colesterol LDL "malo".

Arteria coronaria normal



Arteria con acumulación de placa



Interpretación artística.



# Conozca su nivel de colesterol LDL

Su nivel de colesterol LDL o "malo" es importante. Le da a usted y a su médico una medida de buena salud, muy parecida a su temperatura, pulso o presión arterial.

Su meta de colesterol LDL o "malo" se basará en su situación médica actual y pasada y en los factores de riesgo de una enfermedad cardíaca que pudiera tener. Una persona con 2 o más factores de riesgo debe tratar de mantener el nivel de colesterol LDL o "malo" por debajo de 130 mg/dl.\* Si usted tiene una enfermedad cardíaca o diabetes, su meta es de menos de 100 mg/dl y con base en los resultados de estudios clínicos recientes, las guías ahora recomiendan una meta adicional de menos de 70 mg/dl para personas en riesgo muy alto.<sup>1,2</sup> Si usted no sabe cuál debe ser su meta individual de colesterol LDL o "malo" pregunte a su médico.

Lo primero que tiene que hacer es revisar su colesterol y hablar con su médico para averiguar cuál es su meta de colesterol LDL (malo). (Use la tabla "Mi meta de colesterol LDL" de la siguiente página como ayuda para mantener un registro). Observar su dieta y hacer ejercicio puede ayudar, pero si su colesterol aún no es lo suficientemente bajo, su médico puede recomendar que incluya un medicamento para tratar las **2 FUENTES de COLESTEROL.**



#### Referencias:

1. Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults. Executive summary of the second report of the National Cholesterol Education Program (NCEP) Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults (Adult Treatment Panel III). *JAMA* 2001;285:2486-2497.
2. Grundy SM y cols. Implications of recent clinical trials for the National Cholesterol Education Program Adult Treatment Panel III guidelines (NCEP Report). *Circulation* 2004;110:227-239.

\* Los niveles de colesterol se miden en miligramos (mg) de colesterol por decilitro (dl) de sangre.

**Mi meta de colesterol LDL (malo)**  mg/dl

<b>Fecha de la prueba</b>	/ /	/ /	/ /
<b>Colesterol LDL (malo)</b>			
<b>Colesterol total</b>			
<b>Peso</b>			
<b>Otro _____</b>			

<b>Fecha de la prueba</b>	/ /	/ /	/ /
<b>Colesterol LDL (malo)</b>			
<b>Colesterol total</b>			
<b>Peso</b>			
<b>Otro _____</b>			








# Dieta, Ejercicio y Colesterol

Los cambios en el estilo de vida pueden marcar la diferencia

Participe activamente en su salud.

## Coma bien.

Usted lo ha oído un millón de veces: una alimentación variada que incluya alimentos de los 5 grupos básicos puede ayudarle a reducir su riesgo de enfermedad cardíaca. Sin embargo, ¿qué es lo que realmente significa comer bien? Sólo su médico puede recomendarle una dieta adecuada; sin embargo, los Departamentos de Agricultura y de Salud y Servicio Social de los E.U.A. recomiendan lo siguiente para personas sanas:

-  2 tazas de fruta y 2 1/2 tazas de verduras al día
-  Al elegir y preparar carnes, aves o mariscos seleccione los que no contengan grasa y en cuanto al tamaño, imagínese una baraja; ese es más o menos el tamaño de porción correcto
-  3 tazas de leche descremada y productos lácteos bajos en calorías
-  El equivalente a 85 g (3 onzas) o más de alimentos elaborados con grano integral al día y el resto de los granos recomendados derivados de alimentos enriquecidos o de granos integrales.
-  En lo que se refiere a grasas, aceites, nueces y dulces consúmalos con moderación. El aceite de olivo, nuez de la india, almendras y cacahuates en cantidades pequeñas pueden ser buenos para su corazón.

Tome decisiones inteligentes con respecto a los alimentos. Una alimentación sana mantiene sano al corazón. La siguiente vez que esté en un restaurante o en el pasillo de un supermercado, tome en cuenta estas sugerencias y trate de sustituir los alimentos típicos altos en colesterol. Una buena forma de comenzar a desarrollar hábitos para un corazón sano es hacer modificaciones pequeñas y constantes. Cuando salga a cenar también coma sano.

Usted cuenta con muchas opciones sanas y con un gran surtido de productos con bajo contenido de grasa, opciones creativas de condimentación y hasta alimentos empacados nutritivos. Sin embargo, primero consulte a su médico o especialista en nutrición acerca de lo que es mejor para usted.

Comer alimentos con el número adecuado de calorías y nutrientes no significa sacrificar platillos deliciosos. Su meta final es llegar a un nivel de colesterol sano que sea el adecuado para usted. Su médico puede determinar ese nivel.

## Cualquier ejercicio puede ser de gran beneficio.

Aún una cantidad módica de ejercicio puede hacer maravillas en su salud cardiovascular. Si actualmente no hace ejercicio, intente caminar. Es gratis, lo puede hacer en cualquier parte y es fácil. También es bueno usar las escaleras siempre que pueda. Si ya hace algo de ejercicio, vaya a un gimnasio, busque un compañero de ejercicio o explore nuevos deportes que sean de su interés. Haga un programa de ejercicios y sígalo.

Desde luego, si ya es una persona activa, es buena idea recordar hacer ejercicio la mayoría de los días durante 30 minutos. Elija actividades en las que use la mayoría de sus músculos, como natación y ciclismo. No importa cuál sea su nivel, es buena idea tratar diferentes tipos de ejercicio para evitar perder el interés.

Recuerde, es importante que primero consulte a su médico antes de comenzar su programa de ejercicio.

**Aunque las modificaciones que realice en sus comidas y estilo de vida sean moderadas, es una buena manera de comenzar.**

**Pregunte a su médico acerca del tratamiento original para controlar las**

# 2

# FUENTES DE COLESTEROL



# Consejos Prácticos para Reducir el Colesterol

## Para carnes y alimentos con proteínas,

### Elija:

- Pescados y mariscos
- Pollo y pavo sin piel
- Carne de pavo molida — sólo 15% de grasa
- Porciones pequeñas de carne, mariscos y aves - 200 g (7 onzas) o menos al día, imagine una baraja; ese es, más o menos el tamaño de porción correcto
- Ocasionalmente proteína vegetal, frijoles secos, lentejas, chicharos, mantequilla de cacahuete, tofu (alimento de soya), en lugar de proteína animal
- Sólo 2 yemas de huevo por semana (incluidas las de productos horneados y platillos mixtos)

### Limite:

- Grandes porciones de camarones
- Pollo o pato frito
- Carne molida grasosa
- Hígado y vísceras
- Cortes de carne de primera con alto contenido de grasa
- Tocino, salchicha, alimentos delicatessen con alto contenido de grasa

## Para leche, quesos y productos lácteos,

### Elija:

- Sólo leche descremada o con bajo contenido de grasa del 1%
- Leche con bajo contenido de calorías, leche evaporada descremada o leche descremada en polvo
- Yogur congelado, helado hecho con leche descremada, nieve o sorbete en lugar de helado
- Yogur descremado o con bajo contenido de grasa
- Quesos con bajo contenido de grasa del 1%, queso cottage, queso ricotta, mozzarella o productos de queso americano hechos con leche descremada

### Limite:

- Cualquier leche con más de 1% de grasa (entera, 2%)
- Crema, media crema o crema no láctea
- Helado, crema batida o glaseados no lácteos
- Yogur de leche entera o crema ácida
- Quesos hechos con leche entera, cheddar, americano, suizo, muenster, queso crema o brie

## Para frutas y verduras,

### Elija:

- Alimentos con bajo contenido de grasa, altamente nutritivos durante todos los días:
- Verduras crudas, al vapor, hervidas, asadas o fritas ligeramente
- Verduras sazonadas con hierbas, jugo de limón o una pequeña cantidad de margarina

### Limite:

- Coco, que es la única fruta alta en grasa saturada
- Verduras fritas en aceite abundante
- Salsa de crema, salsa de queso o mantequilla en las verduras

## Para pan y cereales,

### Elija:

- Pan, panqué o bagels (rosclas) de harina integral
- Pasta sencilla, arroz
- Cereal caliente o frío sin grasa
- Botanas con bajo contenido de grasa, galletas saladas, palomitas de maíz preparadas sin grasa, pastelitos de arroz, pan plano escandinavo o tostadas melba
- Productos horneados con bajo contenido de grasa, pastel de angel (hecho de clara de huevo), galletas de fruta, galletas integrales, galletas de jengibre o galletas de la suerte

### Limite:

- Productos horneados altos en grasa, donas, bolos de hojaldre o croissants (cuernitos)
- Arroz frito o fideos chinos crujientes
- Granolas con coco o con aceite de coco
- Frituras, galletas de queso o galletas de mantequilla
- Pasteles o galletas y pays con alto contenido de grasa

## Para alimentos con alto contenido de grasa,

### Elija:

- Margarina o margarina de dieta hecha con aceite líquido de cártamo, maíz o girasol
- Aceites para cocinar con alto contenido de ácidos grasos monoinsaturados, como aceites de olivo y de cacahuete o aceites poliinsaturados, como cártamo, girasol, maíz y soya
- Aderezos de ensalada y aderezos dietéticos preparados con aceites saturados
- Nueces con moderación como tentempié. (Aunque la grasa de estos alimentos es principalmente insaturada, son altos en grasa total y calorías).

### Limite:

- Mantequilla o margarinas preparadas con aceite parcialmente hidrogenado.
- Manteca de cerdo, grasa de carne, manteca vegetal sólida parcialmente hidrogenada; productos preparados con aceite de coco o palmera
- Aderezos para ensalada con crema ácida o queso
- Chocolate: alto en grasa saturada

# Pregunte a su médico

Preguntas que posiblemente desee hacer

 **Éstas son algunas sugerencias que pueden ayudar.**

- ¿Cuál es mi nivel de colesterol "malo"?
- ¿Cuál debe ser mi nivel de colesterol "malo"?
- Si no puedo llegar a la meta sólo con dieta y ejercicio, ¿cómo puedo ayudar a bajar mi colesterol?
- ¿Qué me puede decir sobre las 2 fuentes de colesterol?
- ¿Cuándo debo volver a revisar mi colesterol?

Prepárese bien para comentar sus dudas

- Haga una lista de los medicamentos que esté tomando actualmente.
- Haga una lista de cualquier otro problema médico que tenga.
- Haga una lista de cualquier alergia a los medicamentos que tenga.

 **Además, su médico podría hacerle las siguientes preguntas:**

- ¿Cuáles son sus hábitos alimenticios?
- ¿Fuma?
- ¿Hay antecedentes de enfermedad cardiovascular en su familia?
- ¿Ha tenido dolor en el pecho desde su última consulta?
- ¿Con qué frecuencia hace ejercicio?



Derechos Reservados © 2006 Merck & Co., Inc., Whitehouse Station, N.J., E.U.A.  
Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción parcial o total.  
Merck Sharp & Dohme de México, S.A. de C.V.  
Av. San Jerónimo 369, Piso 8, Col. Tizapán, C.P. 01090, México, D.F.  
02-08-VYT-06-LAMT-1233-FP-1(M) 2/08 VYTL 2006-W-367041-PE

Visitenos en Internet: [www.msd.com.mx](http://www.msd.com.mx)  
Call center D.F. 5481 9708 y 01800 017 6600 desde el interior

