

¿Cuales son los síntomas del colesterol alto?



Si usted se pregunta si puede sentir si tiene el colesterol alto, la respuesta le puede sorprender ya que, a menudo, no se puede sentir. El problema reside en que si usted ignora sus niveles de colesterol, está propenso (a) a tener un infarto al corazón o un derrame cerebral.

El colesterol alto se encuentra entre los principales factores de riesgo para desarrollar enfermedades cardiovasculares además de la presión arterial alta o la obesidad. Por desgracia, no existen síntomas de colesterol alto en la mayoría de los casos. Por lo tanto, A pesar de sentirse sano, se podrían tener niveles muy peligrosos de colesterol y aun así usted no lo sabría.

¿Cómo puedo saber si tengo el colesterol alto?

La única manera de averiguar si usted tiene el colesterol alto es a través de un [panel de lípidos](#), la cual es una prueba de sangre en la que se analizan los lípidos claves o grasas, que se encuentran en la sangre, tales como:

- Colesterol total
- Lipoproteína de baja densidad (colesterol LDL)

- Lipoproteína de alta densidad (colesterol HDL)
- Triglicéridos (otro tipo de grasa presente en la sangre)

Si su nivel de colesterol total, LDL o triglicéridos son altos - o su nivel de HDL es demasiado bajo - el médico puede recomendarle tomar medicamentos, hacer cambios en su estilo de vida, o una combinación de estos para ayudar a llevar el nivel de lípidos de nuevo a un nivel saludable. Las directrices actuales de la American Heart Association recomiendan a todas las personas que llegan a los 20 años, que revisen su colesterol al menos una vez cada cuatro a seis años.

Sin embargo, si usted tiene antecedentes familiares que hayan padecido de colesterol alto, o si ha sido diagnosticado con una enfermedad crónica, como la diabetes, es posible que necesite revisar sus lípidos con mayor frecuencia. En muchos casos, el colesterol alto es encontrado por accidente durante un examen de rutina y muchas personas se sorprenden al ser diagnosticadas con colesterol alto cuando por el contrario se sienten muy bien.

Otras maneras de saber si usted está en riesgo de tener colesterol alto

Saber si usted está en riesgo de desarrollar colesterol alto también es importante. A pesar de que no se puede saber en general si alguien tiene el colesterol alto (a menos de que se haga un examen), conocer sus factores de riesgo para el colesterol alto puede ayudar a que usted sea consciente de que puede adquirir esta condición en un futuro. Algunos factores de riesgo del colesterol alto son cosas que podemos cambiar, como modificar nuestra dieta y hacer más ejercicio. Sin embargo, hay otros factores que no se pueden cambiar, como nuestro género, la edad, o genes. Si usted tiene cualquiera de las condiciones enumeradas a continuación, es porque está en riesgo de tener colesterol alto y debe ser examinado si no lo ha hecho:

- La inactividad (falta de ejercicio)
- La mala alimentación
- Fumar
- Ciertos medicamentos
- Edad (mientras más años tenga, más se está en riesgo)
- Antecedentes familiares de colesterol alto
- Ciertas condiciones médicas (como la diabetes, ciertas condiciones de tiroides)

¿Qué pasa si no he hecho mi control del colesterol?

Algunas personas están tentadas de ignorar su colesterol alto, ya que se sienten bien a pesar de los altos niveles de colesterol que ellos ignoran.

Sin embargo, esto no es una decisión acertada, ya que los niveles de lípidos que se encuentran frecuentemente en niveles muy altos pueden causar complicaciones peligrosas. Si decide hacer caso omiso de sus niveles de colesterol ya sea por no conseguir un chequeo de colesterol o simplemente por ignorarlo, puede correr el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

Foromed

Salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

Cuando los niveles de colesterol son altos, estos se pueden depositar en los vasos inflamados y pueden formar una placa de cera. Este proceso, que se conoce como aterosclerosis, puede acumularse en los vasos y puede causar que se bloqueen parcialmente. Como resultado, un ataque al corazón o un derrame cerebral puede ocurrir debido a que los vasos están completamente obstruidos o también a que la placa se desprende y se mueve a otra área del cuerpo.

En algunos casos, las personas no son conscientes de que tienen niveles altos de colesterol hasta que sufren su primer ataque al corazón o un derrame cerebral. Para evitar esto, usted debe tener sus niveles de colesterol controlados y si son altos, asegúrese de seguir el tratamiento que su proveedor de atención médica sugiere.

Fuentes:

[Tercer Informe del Panel de Expertos del Programa Nacional de Educación sobre el Colesterol \(NCEP\) sobre detección, evaluación y tratamiento del colesterol alto en sangre en adultos \(PDF\)](#), Julio de 2004, Los Institutos Nacionales de Salud: El Instituto Nacional del Corazón, Pulmones y Sangre.

[CDC. Muertes: Causas principales del 2002. Informes Nacionales de Estadísticas Vitales 2005; 53 \(17\).](#)

[Very Well](#)