

Cholesterol by itself is not a bad thing. It's simply a fat-like substance produced by your liver and carried within the blood to cells throughout your body. And your body needs it to produce natural hormones, maintain nerve cells, and repair cell damage.

# Cholesterol

## Friend or foe?



### Good and bad cholesterol

To move through the bloodstream, fats and proteins combine as lipoproteins. High density lipoprotein (HDL)—often referred to as the “good cholesterol”—helps clear excess cholesterol from your blood by carrying it away from the arteries and to the liver so it can be eliminated from the body. Low density lipoprotein (LDL)—the so-called “bad cholesterol”—clogs arteries and reduces blood flow to the heart. This can strain your heart and can cause it to enlarge, making you more prone to chest pain. Also, blood clots can get stuck in the narrowed arteries, causing a heart attack.

The ratio of HDL to LDL is important to consider. A high total cholesterol number can indicate heart disease, but there is less concern if the “good” HDL number is much higher than the “bad” LDL reading. And a low total cholesterol reading can still signal a problem if the LDL number is high.

### What causes high cholesterol?

Most people don't show warning signs or symptoms of high cholesterol, so you may not know if you have it. A blood test can determine whether you are at risk:

- A total cholesterol level of less than 200 mg/dL is desirable.
- 200 to 239 mg/dL is considered borderline-high cholesterol.
- 240 mg/dL or higher is considered high cholesterol.

### How can I prevent it?

Some people have low cholesterol levels no matter what they eat, and some people who eat carefully have high cholesterol. Most of us, though, can influence our cholesterol levels by eating a balanced diet and exercising regularly. The American Heart Association recommends the following daily guidelines:

- Total fat: 30 percent or less of total calories
- Saturated fat: no more than 7 to 10 percent of total calories
- Cholesterol: less than 300 mg

### To learn more about cholesterol

Visit us online at [kp.org](https://www.kp.org) and search our health encyclopedia.

El colesterol por sí solo no es dañino. Es simplemente una sustancia grasa producida por el hígado y transportada dentro de la sangre a las células por todo el organismo. Y el organismo lo necesita para producir hormonas naturales, mantener las neuronas y reparar las células dañadas.

# El colesterol

## ¿Amigo o enemigo?



### El colesterol bueno y el colesterol malo

Para poder desplazarse por la corriente sanguínea, las grasas y proteínas se unen y forman lipoproteínas. Las lipoproteínas de alta densidad (HDL)—a menudo denominadas “colesterol bueno”—ayudan a eliminar el exceso de colesterol de la sangre, llevándolo de las arterias al hígado para que pueda ser eliminado del organismo. Las lipoproteínas de baja densidad (LDL)—denominadas “colesterol malo”—obstruyen las arterias y reducen el flujo de sangre al corazón. Esto puede aumentar el esfuerzo del corazón y agrandarlo, lo cual puede hacer a la persona más propensa a sufrir dolor en el pecho. Además, los coágulos sanguíneos pueden atascarse en las arterias estrechadas y ocasionar un ataque cardíaco.

La relación HDL/LDL es una consideración importante. Una cifra alta de colesterol total puede ser un indicio de enfermedad del corazón, pero es menos preocupante cuando la cifra de colesterol HDL o “bueno” es mucho más alta que la cifra de colesterol LDL o “malo”. Y una cifra baja de colesterol total también podría indicar un problema si la cifra de colesterol LDL es elevada.

### ¿Cuál es la causa del colesterol elevado?

La mayoría de las personas no presentan indicios o síntomas de colesterol elevado, así que uno podría tenerlo sin saberlo. Un análisis de sangre puede determinar el riesgo:

- Un nivel de colesterol total inferior a los 200 mg/dL se considera deseable.
- Entre 200 mg/dL y 239 mg/dL se considera casi colesterol elevado.
- 240 mg/dL o más se considera colesterol elevado.

### ¿Cómo puedo evitarlo?

Algunas personas tienen niveles bajos de colesterol sin importar lo que coman y otras que tratan de comer una alimentación sana tienen niveles elevados de colesterol. Sin embargo, la mayoría de nosotros podemos afectar a nuestros niveles de colesterol comiendo una alimentación equilibrada y haciendo ejercicio físico con regularidad. La Asociación Americana del Corazón (AHA) recomienda las siguientes pautas alimenticias diarias:

- Grasa total: 30 por ciento o menos de las calorías totales
- Grasa saturada: no más de un 7 a 10 por ciento de las calorías totales
- Colesterol: menos de 300 mg

### Si desea informarse más sobre el colesterol

Visítenos en línea en [kp.org](http://kp.org) y consulte nuestra enciclopedia de la salud.