

 Corazón y circulación

Colesterol alto (dislipidemia)

También conocida como:
dislipidemia,
hipercolesterolemia,
triglicéridos altos



EN 1 MINUTO

Dislipidemia significa que las grasas de tu sangre (colesterol y triglicéridos) están fuera de rango. No duele ni se siente, pero con los años esas grasas se pegan en las paredes de las arterias y pueden taparlas, causando infartos o ACV. Se controla con alimentación, movimiento y, muchas veces, con un remedio llamado estatina.

01

¿Qué es y qué está pasando en mi cuerpo?

El colesterol no es “malo” en sí: tu cuerpo lo necesita para fabricar hormonas y membranas de las células. El problema es cuánto viaja por la sangre y en qué “vehículo”.

El **LDL** (“colesterol malo”) es el que deja grasa pegada en las arterias, formando placas. El **HDL** (“colesterol bueno”) ayuda a retirarla. Los **triglicéridos** suben sobre todo con el azúcar, la harina blanca y el alcohol.

Tu meta de LDL no es igual a la de tu vecino: depende de tu **riesgo cardiovascular** (edad, presión, diabetes, tabaco, infartos previos, familia). Por eso es clave preguntarle a tu equipo cuál es **tu** número.

02

Lo que te dijeron... y qué significa

EL MÉDICO DICE

“Su perfil lipídico salió alterado”

LO QUE SIGNIFICA EN TU CASA

Es el examen de sangre que mide colesterol total, LDL, HDL y triglicéridos. “Alterado” quiere decir que uno o más están fuera de la meta para tu riesgo. Se hace **en ayunas** (generalmente 9–12 horas) si así te lo pidieron.

EL MÉDICO DICE

“Tome la atorvastatina en la noche”

LO QUE SIGNIFICA EN TU CASA

Algunas estatinas (como la simvastatina) funcionan mejor de noche; otras (atorvastatina, rosuvastatina) se pueden tomar a cualquier hora. Lo importante es **tomarla todos los días a la misma hora**, tal como te la indicaron.

EL MÉDICO DICE

“Dieta baja en grasas saturadas”

LO QUE SIGNIFICA EN TU CASA

Menos grasa de origen animal y procesada: cecinas, longanizas, mantequilla, manteca, frituras, pasteles, comida rápida. Más grasas buenas: **palta, aceite de oliva o canola, frutos secos sin sal, pescado** (jurel, sardina, salmón) dos veces por semana.

EL MÉDICO DICE

“Su riesgo cardiovascular es alto”

LO QUE SIGNIFICA EN TU CASA

Quiere decir que, sumando todos tus factores, tienes más probabilidad de un infarto o ACV en los próximos años. No es una sentencia: **cada factor que controlas baja ese riesgo.**

En tu plato

- Legumbres 2–3 veces por semana: porotos, lentejas, garbanzos, arvejas.
- Avena, frutas y verduras: su fibra ayuda a bajar el LDL.
- Pescado 2 veces por semana. El jurel en tarro es económico y sirve.
- Cambia la mantequilla por palta y las frituras por horno o vapor.
- Para bajar triglicéridos: menos azúcar, menos pan blanco y menos alcohol.

Tu estatina

- Tómalas todos los días; el efecto se pierde a los pocos días de suspenderla.
- Si tienes dolor muscular nuevo, intenso o sin explicación, avisa: no la dejes por tu cuenta.
- Pregunta antes de tomar suplementos o remedios nuevos (algunos interactúan).
- Si tomas simvastatina, evita grandes cantidades de jugo de pomelo.

Movimiento

- 150 minutos de actividad moderada a la semana suben el HDL y bajan triglicéridos.
- Sirve todo: caminar rápido, bailar, nadar, bicicleta, trabajar en el jardín.
- Suma fuerza 2 veces por semana (sentadillas a la silla, bandas elásticas).

Lo que más suma

- Dejar de fumar: es el cambio que más protege tus arterias.
- Controlar la presión y el azúcar si las tienes alteradas.
- Si en tu familia hubo infartos antes de los 55 (hombres) o 65 (mujeres), cuéntalo: puede ser hereditario.

04 Semáforo: ¿cuándo consultar?



Rojo — Urgencia: llama al 131 o ve al servicio de urgencia

- Dolor u opresión en el pecho que dura más de unos minutos, sobre todo si se va al brazo, cuello o mandíbula, con sudor o falta de aire.
- Cara chueca, debilidad de un lado del cuerpo o dificultad para hablar: llama al 131 y anota la hora.



Amarillo — Consulta pronto (en 24–48 h) con tu equipo de salud

- Dolor muscular intenso, debilidad u orina muy oscura (color bebida cola) desde que tomas la estatina.
- Dolor en las piernas al caminar que te obliga a parar y se pasa al descansar.



Verde — Es esperable: sigue tus cuidados

- Molestias musculares leves que pasan solas.
- Pequeñas variaciones del colesterol entre un examen y otro.

05 Mitos y verdades

MITO “Si soy flaca/o no puedo tener colesterol alto.” —

Verdad: El colesterol también depende de la genética. Hay personas delgadas con colesterol muy alto.

MITO “Comer huevo sube el colesterol.” —

Verdad: Para la mayoría de las personas, un huevo al día dentro de una alimentación sana no es problema. Pesan más las cecinas, frituras y ultraprocesados.

MITO “Cuando el examen sale bien, dejo la estatina.” —

Verdad: Sale bien porque la estás tomando. Suspenderla hace que el colesterol vuelva a subir.

06 Preguntas para llevar a tu próximo control

Marca las que quieras hacer, imprime esta guía y llévala. Anota las respuestas.

☐ ¿Cuál es mi meta de LDL según mi riesgo?

☐ ¿Cada cuánto debo repetir el perfil lipídico?

☐ ¿Necesito ayuno para el examen?

☐ ¿Qué hago si me duelen los músculos con la estatina?

☐ ¿Mi colesterol podría ser hereditario? ¿Deberían examinarse mis hijos?

EK SALUD CONTIGO A DOMICILIO

Plan cardiovascular en casa

Revisamos tus exámenes contigo, tu despensa y tus remedios, y armamos un plan simple para ti y tu familia.

Fuentes consultadas

1. Ministerio de Salud de Chile. Orientación técnica Programa de Salud Cardiovascular (2017).
2. European Society of Cardiology / European Atherosclerosis Society. Guías de manejo de dislipidemias.
3. American Heart Association. Cholesterol: what your numbers mean.



Esta guía es **educativa** y no reemplaza la indicación de tu médico, enfermera u otro profesional que te atiende. Si algo de lo que lees no coincide con lo que te indicaron, **sigue la indicación de tu equipo** y pregúntales. Emergencias: **131** · Salud Responde: **600 360 7777**.