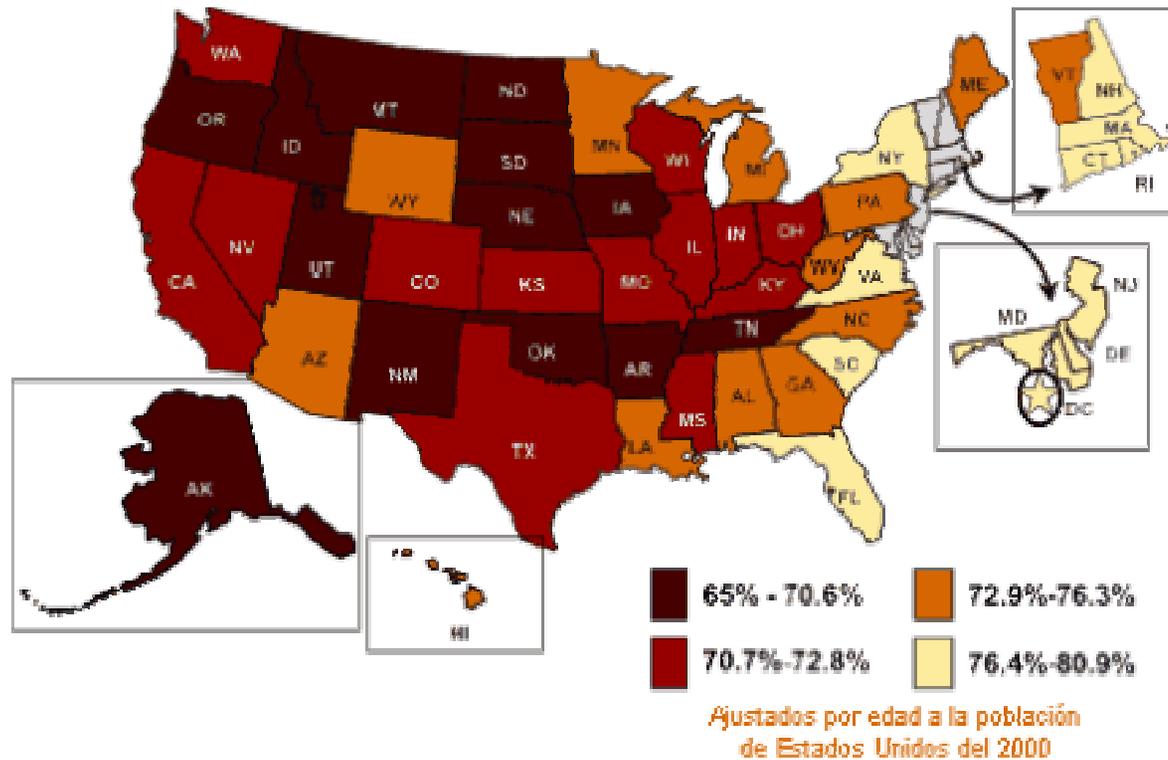


# Hoja informativa sobre el colesterol

Porcentaje de adultos de 20 años de edad en adelante que se han hecho revisar el nivel de colesterol en la sangre en los últimos 5 años, 2001.



<b>65% – 70.6%:</b> Alaska, Arkansas, Idaho, Iowa, Montana, Nebraska, New Mexico, North Dakota, Oklahoma, Oregon, South Dakota, Tennessee, Utah	<b>72.9% – 76.3%:</b> Alabama, Arizona, Georgia, Hawaii, Louisiana, Maine, Michigan, Minnesota, North Carolina, Pennsylvania, Vermont, West Virginia, Wyoming
<b>70.7% – 72.8%:</b> California, Colorado, Illinois, Indiana, Kansas, Kentucky, Mississippi, Missouri, Nevada, Ohio, Texas, Washington, Wisconsin	<b>76.4% – 80.9%:</b> Connecticut, Delaware, District of Columbia, Florida, Massachusetts, Maryland, New Hampshire, New Jersey, New York, Rhode Island, South Carolina, Virginia

Fuente: Sistema de Vigilancia de Factores de Riesgo del Comportamiento, CDC (CDC, Behavioral Risk Factor Surveillance System).

## Datos sobre el colesterol

- El colesterol es una sustancia cerosa, similar a la grasa, que se encuentra en el cuerpo y que se necesita para que el cuerpo funcione normalmente. El cuerpo produce suficiente colesterol para cubrir sus necesidades. Cuando hay demasiado colesterol en el cuerpo -- debido al régimen alimenticio y a la tasa en la cual se procesa el colesterol -- éste se deposita en las arterias, incluso en las del corazón, lo cual puede provocar el estrechamiento de las arterias y enfermedades cardíacas.
- Se calcula que 105 millones de adultos estadounidenses tienen niveles de colesterol sanguíneo totales de 200 miligramos por decilitro (mg/dL) o mayores, los cuales están por encima de los niveles deseados. De este número de personas, 42 millones tienen niveles de 240 mg/dL o mayores, lo cual se considera un alto riesgo. (Estadísticas del Centro Nacional de Estadísticas de Salud de los CDC publicadas por la Asociación Americana del Corazón, Heart and Stroke Statistical Update, 2002. Dallas, TX: AHA, <http://www.americanheart.org>\*).
- Estudios realizados entre personas con enfermedades cardíacas han demostrado que la disminución de los niveles de colesterol puede reducir los siguientes riesgos: muerte por enfermedades cardíacas, ataques cardíacos no mortales y la necesidad de cirugías de derivación cardíaca (bypass) o angioplastia.
- Estudios realizados en personas que no padecen de enfermedades cardíacas han demostrado que la disminución de los niveles de colesterol puede reducir el riesgo de contraer enfermedades cardíacas, incluyendo ataques cardíacos y muertes relacionadas con enfermedades cardíacas. Esto es válido tanto para las personas que tienen niveles elevados de colesterol como para las que tienen niveles normales.
- Se puede hacer un perfil de lipoproteínas para medir los diferentes tipos de colesterol así como de triglicéridos (otro tipo de grasa que se encuentra en la sangre). Los niveles deseados u óptimos para personas con o sin enfermedades cardíacas son:
  - Colesterol total: Menos de 200 mg/dL.
  - Colesterol de lipoproteína de baja densidad (LDL) (colesterol "malo"): Menos de 100 mg/dL.
  - Colesterol de lipoproteína de alta densidad (HDL) (colesterol "bueno"): 40 mg/dL o mayor.
  - Triglicéridos: Menos de 150 mg/dL.
- El Programa Nacional de Educación sobre el Colesterol recomienda que los adultos se hagan revisar el nivel de colesterol por lo menos cada 5 años.

## Esfuerzos de salud pública de los CDC

Los CDC proveen fondos a departamentos de salud en 32 estados y el Distrito de Columbia con el objeto de crear estrategias eficaces para reducir la carga de las enfermedades cardiovasculares y de los factores de riesgo relacionados con éstas, haciendo un énfasis global en políticas de salud cardíaca y en las necesidades de realizar cambios ambientales físicos y sociales. A través de estos programas estatales, los CDC buscan reducir las disparidades en el tratamiento, los factores de riesgo y las enfermedades; así como también detener la aparición de la enfermedad, postergar la muerte por enfermedad cardiovascular y disminuir las condiciones que generan discapacidades por estas causas. Para más información sobre el Programa Estatal de Salud Cardiovascular de los CDC, visite la siguiente dirección electrónica:

[http://www.cdc.gov/cvh/state\\_program/index.htm](http://www.cdc.gov/cvh/state_program/index.htm)

**Para obtener más información:** Para más información sobre el colesterol, visite las siguientes páginas electrónicas en inglés:

- American Heart Association - <http://www.americanheart.org/>\*
- National Heart, Lung, and Blood Institute - <http://www.nhlbi.nih.gov>
- Third Report of the Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults (Adult Treatment Panel III) - <http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/cholesterol/index.htm>

\*Los enlaces a organizaciones no federales se ofrecen solamente como un servicio a nuestros usuarios. Estos enlaces no constituyen un respaldo a ninguna organización por parte de los CDC o del gobierno federal, ni debe inferirse respaldo alguno. Los CDC no se hacen responsables del contenido de las páginas Web de las organizaciones que aparecen en este enlace.