

Medición de los niveles de colesterol en sangre

Conoce tus números de LDL, HDL y triglicéridos

Willem L. Middelkoop

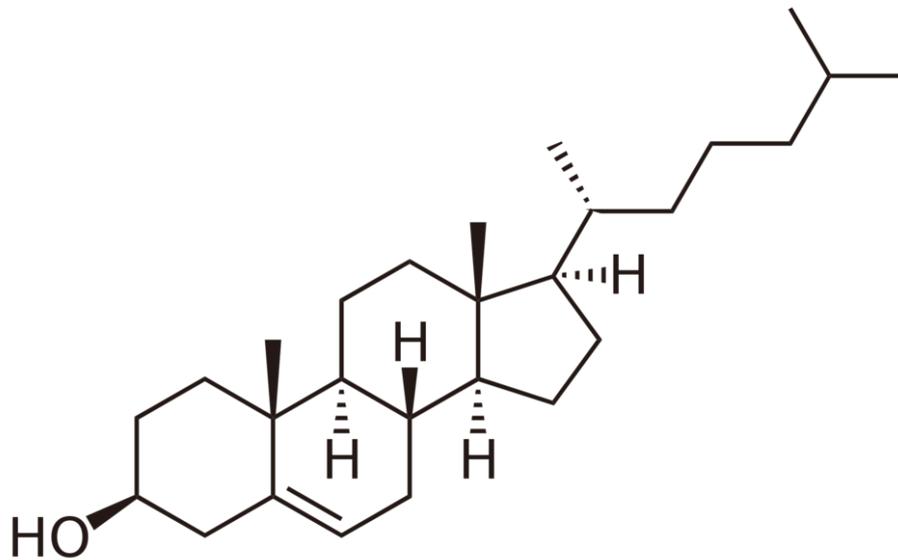
Jan. 28, 2020



Esta semana fui al médico para hacerme un análisis de sangre, para determinar mis niveles de colesterol. En los últimos años he estado prestando cada vez más atención a mi salud. Después de mejorar mi estilo de vida considerablemente, me preguntaba cuáles eran mis números.

¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una sustancia cerosa, similar a la grasa, que se encuentra en la sangre. El cuerpo produce colesterol en el hígado. Si comes alimentos de origen animal, como carne o productos lácteos, recibirás más colesterol del que tu cuerpo necesita.



Estructura química del colesterol

Si tienes demasiado colesterol en el cuerpo, se puede acumular en las paredes de las arterias. Esto se llama "placa" y con el tiempo puede endurecerse, un proceso llamado aterosclerosis. Esto hace que las arterias se estrechen, lo que dificulta el flujo de sangre a través de los vasos sanguíneos.

El problema con el exceso de colesterol es que no lo notarás hasta que tengas problemas (graves), como dolor de pecho intenso y ataques cardíacos. Obviamente, ¡es mejor no esperar a esto y tomar nota ahora!

Prueba de colesterol

La mejor manera de analizar tus niveles de colesterol es a través del consultorio de tu médico. Te harán un análisis de sangre estandarizado (llamado "panel de lípidos") que mide:

- **Lipoproteínas de baja densidad (LDL):** Se considera el "colesterol malo" ya que causa la acumulación de placa.
- **Lipoproteínas de alta densidad (HDL):** Se considera el "colesterol bueno" ya que transporta el colesterol malo de la sangre al hígado, donde se filtra.
- **Triglicéridos:** Son el producto final de la digestión y descomposición de las grasas de los alimentos. Se utilizan para dar energía al cuerpo. Se almacenan en diferentes lugares en caso de que se necesiten más tarde.

Antes de la extracción de sangre, deberás ayunar de 9 a 12 horas. Esto reduce la influencia directa de los alimentos en el contenido del torrente sanguíneo, proporcionando una medición más limpia y fácil de comparar.



Parche después de que me sacaran sangre para el análisis de colesterol

Resultados

Después de realizar el análisis de sangre, la muestra se envía al laboratorio para su análisis. Esto dará como resultado un perfil lipídico que incluye tus niveles de HDL, LDL, triglicéridos y colesterol total.

Además, el consultorio de mi médico también incluyó el azúcar en sangre en mi prueba. Es otro indicador de riesgo cardiovascular, relacionado con la diabetes.

Valores de referencia

Según la Fundación Holandesa del Corazón (Hartstichting), los siguientes valores se **consideran buenos**:

- **colesterol total**: preferiblemente inferior a 5.0 mmol/l
- **colesterol LDL**: preferiblemente inferior a 3.0 mmol/l
- **colesterol HDL**: debe ser superior a 1.0 mmol/l para los hombres, 1.2 mmol/l para las mujeres
- **Triglicéridos**: preferiblemente inferior a 1.7 mmol/l

Según la Fundación Holandesa de la Diabetes (Diabetesfonds), los **siguientes niveles de glucosa**, medidos después del ayuno, se consideran puntos de referencia:

- Inferior a 6.1 mmol/l: sin diabetes
- Entre 6.1 y 6.9 mmol/l: prediabetes
- Más de 6.9 mmol/l: diabetes

Mis resultados

Aproximadamente dos semanas después de la extracción de sangre, mis resultados estuvieron disponibles. Llamé al consultorio médico y recibí los siguientes valores:

BLOOD TEST RESULTS: WLM					JAN 2020
	TOTAL mmol/l	HDL mmol/l	LDL mmol/l	RATIO	TRI CHL mmol/l
Cholesterol	5.3	1.3	3.7	9.1	0.7
Glucose	4.9				

Resultados de mi análisis de sangre de colesterol

Como puedes ver, mi colesterol total y mi colesterol LDL (el malo) se consideran demasiado altos. Los otros valores son (muy) buenos. Sin sentir nada, mi colesterol es demasiado alto.

Conclusión

Hazte un análisis de sangre, conoce tus números. Es la única manera de saber dónde te encuentras. Cualesquiera que sean los resultados, rara vez deberían ser motivo de pánico, especialmente cuando eres joven. Aunque mi colesterol todavía es un poco alto, sé que debe haber sido mucho peor considerando mis antiguos hábitos.



Antes y después de cambiar mi estilo de vida - dos Willem diferentes

En los últimos años he cambiado mi estilo de vida considerablemente, cuidando mucho más mi cuerpo. Me siento mejor que antes. He perdido más de 25 kg y mi condición física sigue mejorando. ¡Trata bien a tu cuerpo, no esperes hasta que sea demasiado tarde!