
Colesterol total, HDL, LDL y triglicéridos

Autor:

Data de publicació: 15-08-2020

Colesterol total, HDL, LDL y triglicéridos

Dr^a. Ana Luiza Lima

Cardióloga

Abril 2020

El colesterol total debe estar siempre por debajo de 190 mg/dL. Tener el colesterol total alto no significa siempre que la persona está enferma, ya que puede ocurrir un aumento de colesterol bueno HDL, lo que también hace que se eleve el valor del colesterol total. Así que se deben tomar siempre en consideración los valores del colesterol HDL (bueno), del colesterol LDL (malo) y de los triglicéridos para analizar el riesgo que la persona tiene de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

Los síntomas del colesterol alto solo se manifiestan cuando sus valores son muy elevados, es por esto que después de los 20 años de edad se recomienda realizar exámenes de sangre para el colesterol por lo menos cada 5 años en personas saludables, y 1 vez por año para los que sufren de colesterol alto, diabetes o que se encuentran durante un embarazo. Los valores de referencia para el control de colesterol en la sangre varían de acuerdo a la edad y al estado de salud.

1. Tabla de valores de normales para el colesterol

En la tabla siguiente se indican los valores de referencia deseables del examen de sangre del colesterol y sus fracciones, de acuerdo con la edad, con o sin ayuno:

Tipo de colesterol

Valor de normales para Adultos mayores de 20 años

Valor de normales para Niños y adolescentes

Colesterol total

menor de 190 mg/dl

menor de 170 mg/dl

Colesterol HDL (bueno)
mayor de 40 mg/dl
mayor de 45 mg/dl

Colesterol LDL (malo)

menor de 130 mg/dl - en personas con riesgo cardiovascular bajo*

menor de 100 mg/dl - en personas con riesgo cardiovascular intermedio*

menor de 70 mg/dl - en personas con riesgo cardiovascular alto*

menor de 50 mg/dl - en personas con riesgo cardiovascular muy alto*

menor de 110 mg/dl

Colesterol no-HDL

(Suma el LDL, VLDL y IDL)

menor de 160 mg/dl - en personas con riesgo cardiovascular bajo*

menor de 130 mg/dl - en personas con riesgo cardiovascular intermedio*

menor de 100 mg/dl - en personas con riesgo cardiovascular alto*

menor de 80 mg/dl - en personas con riesgo cardiovascular muy alto*

* El riesgo cardiovascular es calculado por el médico durante la consulta, y toma en consideración factores de riesgo que aumentan la probabilidad de la persona para desarrollar una enfermedad cardiovascular como por ejemplo, edad avanzada, tabaquismo, hipertensión, diabetes, enfermedad renal u otras enfermedades cardíacas.

Los triglicéridos son otro tipo de grasa del organismo que son utilizados como reserva de energía, y cuando están elevados favorecen los depósitos de aterosclerosis en los vasos sanguíneos, aumentando así el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

2. Tabla de valores normales para los triglicéridos

La tabla de valores normales de los triglicéridos por edad son:

Triglicéridos

Adultos mayores de 20 años

Niños (0-9 años)

Niños y adolescentes (10-19 años)

En ayunas

menor de 150 mg/dl

menor de 75 mg/dl

menor de 90 mg/dl

Sin hacer ayunas

menor de 175 mg/dl

menor de 85 mg/dl

menor de 100 mg/dl

Por qué es importante controlar los valores de colesterol

Se debe mantener los valores normales de colesterol porque es importante para la salud de las células y para la producción de hormonas en el organismo. Cerca del 70% del colesterol presente es producido por el hígado, el restante proviene de la alimentación y solamente cuando el cuerpo tiene más colesterol del que necesita, este pasa a ser depositado en el interior de las arterias, disminuyendo el flujo de la sangre y favoreciendo a la aparición de enfermedades cardíacas.

Vea cuál es el riesgo que tiene de desarrollar problemas cardíacos:

Sexo:

Mujer

Hombre

Medida de la cintura (2 dedos por encima del ombligo):

cm

Medida de la cadera (medir la parte más ancha de la cadera):

cm

Valores de colesterol en el embarazo

Durante el embarazo los valores de referencia del colesterol todavía no están establecidos, por esto las mujeres embarazadas deben usar como referencia los valores de los adultos saludables, pero siempre bajo orientación médica. Durante el embarazo los valores de colesterol normalmente están elevados, especialmente en el segundo y en el tercer semestre. Las mujeres que tienen diabetes gestacional deben tener el doble de cuidado, ya que sus niveles de colesterol tienen a subir más de lo normal.