

Colesterol

¿Cuáles son los niveles de mi hijo?

	Sus valores	Meta
Colesterol total		Menos de 200 mg/dl
LDL		Menos de 130 mg/dl
HDL		Más de 40 mg/dl
No HDL		Menos de 145 mg/dl
Triglicéridos		Menos de 100 mg/dl (0-9 años de edad) Menos de 130 mg/dl (10-19 años de edad)

* No es exacto si el niño no ayunó antes de la prueba.

_____ Normal _____ Límite superior alto _____ Elevado

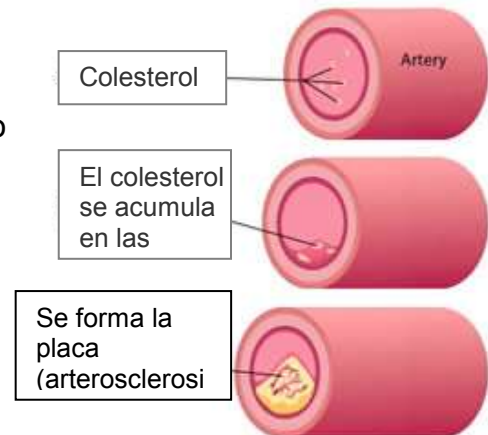
¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una sustancia parecida a la grasa que se encuentra en el cuerpo humano. Se produce naturalmente en el hígado y también se encuentra en los alimentos de origen animal tales como la carne, los huevos y los productos lácteos. Es necesario para muchas de las necesidades básicas de nuestro cuerpo tales como la formación de los huesos, la producción de hormonas y la formación de capas protectoras de nuestra piel. Existen tres principales tipos de colesterol:

- LDL (por sus siglas en inglés) (lipoproteínas de baja densidad) – Conocido como el colesterol “malo”. Este transporta la mayoría del colesterol en la sangre y puede llevar a la acumulación de colesterol en los vasos sanguíneos. Es recomendable que el colesterol LDL esté bajo.
- HDL (por sus siglas en inglés) (lipoproteínas de alta densidad) – Conocido como el “buen” colesterol. Este ayuda a sacar el colesterol del cuerpo al transportarlo de regreso al hígado para ser eliminado. Es recomendable que el HDL esté alto.
- Triglicéridos – Otro tipo de grasa en la sangre que puede causar una enfermedad del corazón.

¿Por qué mi hijo debe ser evaluado?

Mucho colesterol (altos niveles) puede ser dañino. Cuando las concentraciones de colesterol LDL son muy altas, una persona tiene una probabilidad más alta de tener un vaso sanguíneo bloqueado en el corazón o en el cerebro. A esto se le conoce como aterosclerosis y puede comenzar incluso en la edad preescolar. Esto pone al niño en riesgo de una enfermedad al corazón tal como ataque o de tener un accidente cerebrovascular más adelante en su vida. Los niños y adolescentes pueden reducir sus niveles de colesterol con una dieta y ejercicios adecuados. Eso les ayudará a tener bajos niveles de colesterol cuando sean adultos.



¿Cuándo debe hacerse examinar el colesterol?

En el 2011, la Academia Americana de Pediatría, estableció que **todos** los niños deben ser examinados para saber si tiene colesterol alto:

- Al menos una vez entre las edades de los 9 y los 11 años de edad
- Entre las edades de los 17 a los 21 años de edad.

Si cualquiera de los siguientes riesgos está presente, un niño debe ser evaluado tan pronto como a los dos años de edad:

- Los padres o abuelos tuvieron un ataque al corazón antes de los 55 años de edad. (hombre) o antes de los 65 años (mujer).
- Por lo menos uno de los padres tiene colesterol alto.
- Se desconocen los antecedentes familiares.
- Es obeso o tiene sobrepeso.
- Tiene la presión arterial alta o tiene diabetes.
- Si el niño o el adolescente fuma cigarrillos.

¿Cada cuando debe examinarse el colesterol?

Una evaluación del colesterol debe hacerse con una prueba de sangre en cualquier momento. Esta prueba revisa los niveles de colesterol HDL y de no HDL.

Si el nivel de colesterol de su hijo está en los rangos normales a la edad de:

- 9-11 años, puede volvérselo a examinar a la edad de 17- 21 años.
- 17-21 años, debe volverse a examinarse cada 3-5 años.

Si los niveles de colesterol de su hijo están elevados, se le hará una prueba de perfil de lípidos en ayunas. Esta es una prueba de sangre para confirmar los niveles altos de la prueba de evaluación inicial. Su hijo deberá estar en ayunas (no comer) por lo menos diez horas antes de la prueba. En un perfil de lípidos se examinan las concentraciones del colesterol total, los triglicéridos, el colesterol HDL y LDL. Si los niveles de colesterol en el perfil de lípidos resultan altas, su hijo deberá.

- Comer una dieta saludable. Asegúrese de que los alimentos sean bajos en colesterol y en grasas saturadas.
- Hacer más actividad física.
- Tratar de adherir a estas metas:
 - **3** Comer tres comidas al día.
 - **2** Hacer menos de dos horas de actividades sedentarias tales como ver televisión y jugar videojuegos.
 - **1** Hacer al menos una hora de actividad física diariamente.
 - **0** No ve ver bebidas con azúcar.

El perfil de lípidos se repetirá seis meses después de los cambios de dieta y los ejercicios. Si estos cambios no bajan las concentraciones de colesterol, su hijo podría ser enviado a un especialista ya que podría necesitar medicina para ayudar a bajar los niveles de colesterol.

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier consulta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud para el diagnóstico, el tratamiento y el control o seguimiento.