



ROE
LABORATORIO
CLÍNICO



Colesterol

Date el gusto de vivir mejor
con una dieta sana.

¿Qué es el **colesterol?**

El colesterol es una sustancia adiposa que se encuentra formando parte de las membranas celulares de todas nuestras células; es necesario para todo ser vivo, ya que cumple diferentes e importantes funciones como ser el componente de todas las membranas celulares, precursor de la vitamina D, precursor de hormonas sexuales (progesterona, estrógenos y testosterona), precursor de hormonas corticoesteroidales y precursor de sales biliares¹.

Existen varios tipos de colesterol, entre los cuales tenemos:

- **Colesterol total** → combinación de todos los colesteroles.
- **Colesterol, HDL lipoproteína de alta densidad (HDL)** → conocido como el “colesterol bueno”.
- **Colesterol, LDL lipoproteína de baja densidad (LDL)** → conocido como el “colesterol malo”².

Los niveles altos de colesterol pueden contribuir a la formación de una “placa dura de grasa”, la cual va a depositarse en nuestras arterias estrechando la vía por donde circula el flujo de sangre rica en oxígeno a todos nuestros órganos y partes del cuerpo, pudiendo ocasionar trombosis, isquemia e infarto cardíaco. Los triglicéridos son un tipo de grasa transportada en el organismo por las células del tejido adiposo, los cuales al elevarse disminuyen los niveles de colesterol HDL aumentando el riesgo de infarto cardíaco³.

La mayor parte de colesterol es formado en varios tejidos de nuestro organismo, principalmente en el hígado, y lo restante lo obtenemos de la dieta. Una dieta con alimentos ricos en colesterol, grasas saturadas y grasa total también puede afectar los niveles de colesterol. Por ello, debemos principalmente reducir la cantidad de comida rica en grasas, comer sanamente, modificar nuestro estilo de vida, hacer ejercicio regularmente, evitar fumar, y mantener un peso adecuado para nuestra talla y género⁴.

Para cuidar la ingesta de colesterol es necesario saber cuál es la cantidad aconsejada, por ello el Comité Asesor de Lineamientos Dietéticos de Estados Unidos (Dietary Guidelines Advisory Committee - DGAC) recomienda consumir menos de 300 miligramos de colesterol por día. Recuerde que si a diario no supera los 300 mg de colesterol consumido con los alimentos, la dieta será más saludable y colaborará con el mantenimiento de esta fracción lipídica dentro de valores normales en sangre⁵.

Bibliografía:

1. **Pagana K, Pagana T.** Laboratorio clínico: Indicaciones e interpretación de resultados. Editorial El Manual Moderno. Año 2015.
2. **Miguel Soca PE.** Dislipidemias. ACIMED. 2009; 20(6):265 – 273.
3. **Maldonado Saavedra O, Ramírez Sánchez I, García Sánchez JR, Ceballos Reyes GM, Méndez Bolaina E.** Colesterol: Función biológica e implicaciones médicas. Revista mexicana de ciencias farmacéuticas. 2012; 43(2).
4. **Guyton, Arthur C.** Tratado de Fisiología Médica. Décimo primera edición. Editorial Elsevier, Madrid España. 2012.
5. **U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture.** 2015–2020 Dietary Guidelines for Americans. Octava Edición. (2015). Disponible en: <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>

Le brindamos información sobre algunos alimentos y su contenido de colesterol y aporte calórico

Contenido de colesterol y energía (kcal) en 100 gramos de alimentos:



Alimento	Colesterol	Kilocalorías
Hígado de pollo	345 mg	119 kcal
Huevo sancochado	373 mg	155 kcal
Mantequilla con sal	215 mg	717 kcal
Queso edam	89 mg	357 kcal
Pollo sancochado sin piel	83 mg	237 kcal
Carne cocida	84 mg	240 kcal
Pescado cocido al vapor	57 mg	128 kcal
Cerdo cocido	94 mg	297 kcal
Tocino frito	99 mg	468 kcal
Aceite de maíz	0 mg	900 kcal
Leche entera fresca	10 mg	61 kcal
Leche evaporada	29 mg	134 kcal
Pan (francés)	0 mg	239 kcal
Pasteles	25 mg	360 kcal
Panqueques	30 mg	260 kcal
Helado de vainilla	44 mg	207 kcal
Pasteles tipo keke	41 mg	374 kcal

Agriculture Research Service. National Nutrient Database for Standard Reference Release 28 slightly revised May, 2016. Disponible en: <https://goo.gl/JFQfel>

Puede solicitar el estudio como pruebas individuales:

**COLESTEROL TOTAL, COLESTEROL-HDL,
COLESTEROL-LDL, TRIGLICÉRIDOS**

O el examen completo: **PERFIL DE LÍPIDOS**

Tipo de muestra requerida	Muestra de sangre (suero).
Requiere ayunas	El tiempo de ayuno dependerá de las indicaciones dadas por su médico , sin embargo, es recomendable que el ayuno sea por lo menos de 8 horas.
Recomendaciones antes de la toma de muestra	Cena baja en contenido graso el día anterior a la prueba.
¿Quiénes deberían realizarse la prueba?	<ul style="list-style-type: none"> • Pacientes a los cuales su médico les haya indicado la prueba por antecedentes de enfermedad coronaria. • Pacientes con obesidad, pacientes que manejan una dieta inadecuada, fumadores, y también aquellos que deseen conocer sus niveles de colesterol en sangre para poder disminuir los riesgos que ocurren con el colesterol elevado.
Valoración de resultados de acuerdo a rangos deseables	<p>Colesterol total</p> <p>100 - 199 mg/dl → Ideal</p> <p>200 - 240 mg/dl → Límite/alto</p> <p>Más de 240 mg/dl → Alto</p> <p>Colesterol LDL</p> <p>Menos de 100 mg/dl → Ideal</p> <p>100 - 129 mg/dl → Óptimo</p> <p>130 - 159 mg/dl → Límite/alto</p> <p>160 - 189 mg/dl → Alto</p> <p>Colesterol HDL</p> <p>Más de 50 mg/dl → Ideal</p> <p>35 - 50 mg/dl → Límite/bajo</p> <p>Menos de 35 mg/dl → Bajo</p> <p>Relación Colesterol Total /HDL</p> <p>Menos de 4.0 mg/dl → Ideal</p> <p>4.0 - 5.0 mg/dl → Límite/alto</p> <p>Más de 5.0 mg/dl → Alto</p> <p>Colesterol VLDL</p> <p>Menos de 60 mg/dl → Óptimo</p> <p>Triglicéridos</p> <p>10 - 160 mg/dl → Ideal</p> <p>160 - 400 mg/dl → Límite/alto</p> <p>400 - 1000 mg/dl → Alto</p> <p>Más de 1000 mg/dl → Muy alto</p>
Resultados	Recuerde que para una correcta interpretación de resultados debe informar al médico tratante sobre la ingesta de algunos medicamentos, que pueden alterar los resultados.

Esta información es referencial, ya que para cualquier diagnóstico, los resultados del test siempre deben interpretarse tomando en cuenta la anamnesis del paciente, el examen físico y los resultados del resto de análisis que se estimen convenientes.

Visite nuestras sedes

Sedes Lima

San Isidro

- Av. Dos de Mayo 1741.

Jesús María

- Av. General Garzón 944.
- **Clínica San Felipe:**
Av. Gregorio Escobedo 650.

Surco

- Av. La Encalada 435, Monterrico.
- Av. Primavera 410, Chacarilla.
- Av. Alfredo Benavides 4498.
- Av. Los Próceres 1090, tienda 2, C.C. Pentamall.

Miraflores

- Av. Comandante Espinar 407.
- Av. Armendáriz 500.

Magdalena del Mar

- Jr. Tomás Ramsey 1075.

La Molina

- Av. Raúl Ferrero 1075.
- Av. Los Constructores 1250.
- **Centro Médico San Felipe:**
Av. Javier Prado Este 4841, Camacho.

San Borja

- Av. Guardia Civil 711, Córpac.

San Miguel

- Av. La Marina 1023.

Los Olivos

- Av. Carlos Alberto Izaguirre 1278.
- Av. Alfredo Mendiola F-25, cuadra 77, Urb. Pro.

Chorrillos

- Prolongación Ariosto Matellini 287, tienda 3, C.C. Strip Center Matellini.

Sedes Arequipa

Yanahuara

- Calle Emmel 119.
(entre las cuadras 1 y 2 de Av. Ejército).

Lambramani

- Av. Lambramani 325, 1er nivel, C.C. Parque Lambramani, Cercado de Arequipa.

Horarios de atención

Sedes Lima:

Lunes a viernes: 07:00 a 18:30. Sábados: 07:00 a 12:00.

Horarios Especiales

• Sede Clínica San Felipe:

24 horas, los 365 días del año.

• Sede Raúl Ferrero:

Lunes a viernes: 06:30 a 18:30. Sábados: 06:30 a 12:00.

• Sede Centro Médico San Felipe:

Lunes a sábados: 06:30 a 22:00. Domingos y feriados: 07:00 a 22:00.

Sedes Arequipa:

• Sede Yanahuara:

Lunes a viernes: 07:00 a 20:00. Sábados: 07:00 a 13:00.

• Sede Lambramani:

Lunes a viernes: 07:00 a 18:30. Sábados: 07:00 a 12:00.

Consulte sus resultados en:
www.labroe.com

 Atención telefónica
las 24 horas del día

Lima (01) 513 6666

Arequipa (054) 272 273

correo@labroe.com



 ISO 9001