

## ¿Cuáles son los niveles de mi hijo?

	Sus valores	Meta
<b>Colesterol total</b>		Menos de 170 mg/dl
<b>LDL*</b>		Menos de 110 mg/dl
<b>HDL</b>		Más de 45 mg/dl
<b>No HDL</b>		Menos de 120 mg/dl
<b>Triglicéridos*</b>		Menos de 75 mg/dl (0-9 años de edad) Menos de 90 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 como la carne, los huevos y los productos lácteos. Es necesario para muchas de las necesidades básicas de nuestro cuerpo 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. Los niveles altos pueden causar que se bloqueen los vasos sanguíneos 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 cardíaca como un

ataque al corazón o derrame cerebral más adelante en su vida. Los niños y adolescentes pueden reducir sus niveles de colesterol con una dieta y ejercicios adecuados. Esto les ayudará a tener bajos niveles de colesterol cuando sean adultos.

### ¿Cuándo debe examinarse 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 desde los dos años de edad:

- Los padres o abuelos tuvieron un ataque al corazón o derrame cerebral antes de los 55 años (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.
- En 2018, la Academia Americana de Pediatría sugirió realizar pruebas de detección opcionales para los niños desde los 2 años de edad que tengan antecedentes familiares de enfermedades del corazón o colesterol alto.

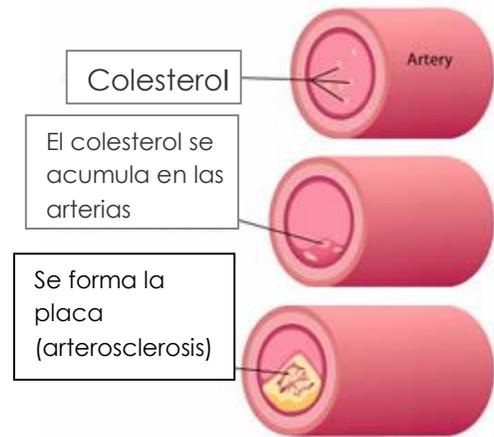
### ¿Cada cuándo debe examinarse el colesterol?

Una evaluación del colesterol puede 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, debe volverse a examinar a la edad de 17- 21 años.
- 17-21 años, debe volverse a examinar 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 altos, 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 adherirse a estas metas:
  - **3** Comer tres comidas al día.
  - **2** Hacer menos de dos horas de actividades sedentarias como ver televisión y jugar videojuegos.
  - **1** Hacer al menos una hora de actividad física diariamente.
  - **0** No tomar bebidas con azúcar añadida.

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 derivado 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 o familiar. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.**