

Colesterol Alto

Los niveles de colesterol altos, responsables del aumento de riesgo de las enfermedades del corazón en los adultos, pueden también aparecer en los niños. Si esos niveles elevados se encuentran en niños mayores de dos años o en los adolescentes, se pueden recomendar cambios en la dieta, junto con ciertas alteraciones del modo de vida, para disminuir el colesterol. Algunas enfermedades genéticas raras también pueden ser causa de niveles de colesterol altos o bajos.

¿En qué consiste el aumento del colesterol y cuáles son los riesgos para la salud?

Los niveles elevados de colesterol (por encima de lo normal) constituyen uno de los factores de riesgo para las enfermedades del corazón en los adultos. El colesterol tiene funciones muy importantes en el cuerpo. Sin embargo, cuando sus niveles suben demasiado, aumentan el riesgo de la arteriosclerosis (estrechamiento y endurecimiento de las arterias). Cuando este problema comienza en la niñez puede conducir a un estrechamiento de las arterias y a enfermedades del corazón en la edad adulta.

Si su niño o adolescente tiene colesterol elevado, el médico puede recomendar cambios en la dieta, reduciendo la cantidad de grasas en las comidas. Muy a menudo, si el niño tiene colesterol alto, los padres seguramente también lo tendrán. Así que la dieta va a beneficiar a todos los miembros de la familia. El control del colesterol y de otros factores de riesgo es especialmente importante si en la familia hay una historia de enfermedades del corazón a una edad temprana.

! *Es muy importante no limitar el colesterol en los bebés y niños menores de dos años.* Los bebés necesitan muchas calorías para estimular su crecimiento. Muy rara vez ellos necesitan seguir una dieta de bajo colesterol o de pocas calorías.

¿Cómo se hace el diagnóstico?

Se analizan los diferentes tipos de colesterol. Los siguientes valores son para los niños o adolescentes que tienen alto riesgo:

- **Colesterol total:**
 - Normal: menos de 170 miligramos por decilitro (mg/dL)
 - Dudoso: de 170 a 199mg/dL
 - Alto: más de 200m/dL
- **Colesterol de baja densidad (LDL).** A veces se lo llama colesterol “malo”. Cuando sus niveles son muy altos, los riesgos de enfermedades del corazón son muy grandes.

- Normal: menos de 110mg/mL
- Dudoso: de 110 a 129mg/mL
- Alto: más de 130mg/dL
- **Colesterol de alta densidad (HDL).** A veces se lo llama colesterol “bueno”. Cuando sus niveles están elevados hay un riesgo menor de enfermedades del corazón. Un buen balance entre LDL y HDL es más saludable tanto para los niños como para los adultos.

¿Cuáles son las causas del colesterol alto?

- En la mayoría de los casos, el aumento del colesterol es el resultado de una combinación de factores: el estilo de vida, especialmente la dieta y la falta de ejercicio, y los factores genéticos.
- Con menos frecuencia, el colesterol alto se debe a enfermedades hereditarias específicas.
- Como los adultos, los niños y los adolescentes con colesterol alto tienen riesgos adicionales de sufrir enfermedades del corazón:
 - Obesidad.
 - Falta de ejercicio.
 - Diabetes.
 - Hipertensión arterial.
 - Fumar.

¿Se puede prevenir el colesterol alto?

Incentivar un estilo de vida saludable con un ejercicio adecuado y evitar la obesidad pueden reducir el riesgo del colesterol alto. Esto es particularmente importante si usted u otros miembros de la familia han tendido colesterol alto y enfermedades cardíacas a una edad temprana.

¿Cuál es el tratamiento?

Las recomendaciones de su médico dependerán de la condición de su hijo o hija, incluyendo:

- Los niveles de colesterol total, LDL y HDL.
- La historia de enfermedades cardiovasculares en la familia.
- Los factores relacionados con el estilo de vida, especialmente la obesidad y la falta de ejercicio.
- Otros factores de riesgo, incluidas la diabetes y la hipertensión.

La *dieta* es el primer paso en el tratamiento del colesterol alto. Se recomiendan los cambios dietéticos en los niños, adolescentes y adultos con un LDL (“colesterol malo”) mayor a 110mgm/dL.

- La dieta inicial (Programa 1) es una dieta baja en grasas (no más de 30 calorías provenientes de las grasas). Limita también el colesterol que proviene de grasas animales. En algunos casos, el médico puede recomendar una dieta aun más baja en grasas.
- El médico puede recomendar una consulta con un nutricionista, quien puede prescribir un plan de dieta, el cual debe ser incorporado gradualmente.
- En la mayoría de los casos, nosotros recomendaremos que todos los miembros de la familia mayores de dos años sigan la dieta (Programa 1); cuando los niños tienen colesterol alto, los padres generalmente lo tienen también.
- ❗ ● *Los bebés y niños menores de dos años no deben seguir una dieta baja en grasas o calorías.*
- El médico evaluará a su niño o niña para determinar si la nueva dieta está bajando los niveles de colesterol. Si los objetivos no han sido alcanzados, se incorporará otra dieta (Programa 2).
- No se desanime si el niño no alcanza los niveles deseados. Reducir el colesterol solamente por medio de la dieta puede ser difícil. Aún si no se obtiene el nivel deseado, los cambios en la dieta lo ayudarán a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares a largo plazo.

También deben tenerse en cuenta *otros factores de riesgos*, tales como la diabetes y la falta de ejercicio. Perder

peso y aumentar la actividad física no solamente contribuyen a bajar los niveles de colesterol sino también hacen que el niño se vea y se sienta mejor. Los adolescentes (y adultos) que fuman pueden necesitar ayuda para dejar el cigarrillo. Es igualmente importante tratar otros problemas de salud, como la hipertensión y la diabetes.

Los *medicamentos* pueden ser recomendados para algunos niños mayores de diez años cuyos niveles de colesterol se mantienen elevados a pesar de los cambios en la dieta. Nosotros seguramente le aconsejaremos consultar con un especialista experto en esta forma de tratamiento.

Otras causas de colesterol alto, incluidos los desórdenes hereditarios específicos, también requieren un tratamiento dirigido por un especialista.

¿Cuándo debo llamar a su consultorio?

Llámenos si tiene preguntas acerca del tratamiento del colesterol alto en su niño o niña, incluyendo la planificación de una dieta saludable para su familia.

¿Dónde puedo obtener información adicional?

La *American Heart Association* ofrece mucha información útil acerca de dietas y estilos de vida saludables. En el Internet: www.americanheart.org, o llame al 1-800-AHA-USA-1 (1-800-242-8721).