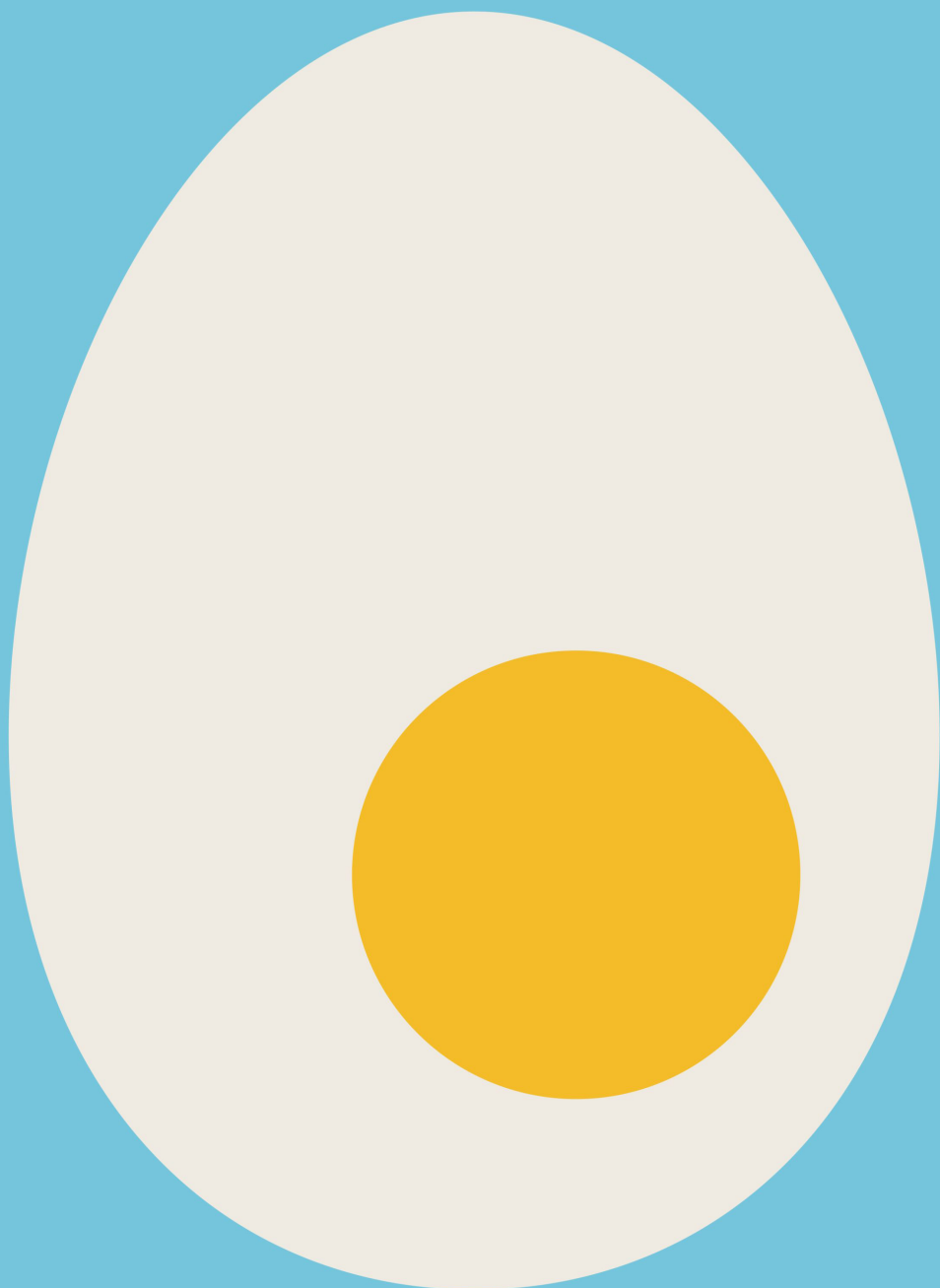


TU AMIGO EL COLESTEROL

DR. CARLOS JARAMILLO



Dr. Carlos Jaramillo

TU AMIGO EL COLESTEROL

Contenido

13..... PRÓLOGO

15 INTRODUCCIÓN

- 16 Legítima defensa
- 18 ¿El mínimo es lo máximo?
- 20 Los temas principales
- 22 La melodía

25 CAPÍTULO 1

COMPRENDER EL COLESTEROL

- 25 ¿Qué es el colesterol?
- 32 Amigo esencial
- 33 Los triglicéridos
- 35 Azúcar y michelines
- 39 Otras razones para esa "subida"

45 CAPÍTULO 2

EL VIAJE DE LAS GRASAS EN EL CUERPO

- 50 Colesterol bueno / colesterol malo
- 52 El remolque pegajoso
- 55 Del plato de comida a la sangre
- 60 La magia hepática

69..... **CAPÍTULO 3**

**CUANDO EL SISTEMA PIERDE
EL EQUILIBRIO**

- 69 La autopista interior
- 78 ¿Por qué nos infartamos?
- 79 ¡Cuida tu autopista!
- 79 ¿Cómo se daña el césped?

95..... **CAPÍTULO 4**

MÁS ALLÁ DEL COLESTEROL

- 95 Una mala partitura
- 96 Los protectores invisibles, los estrógenos
- 98 Impulso vital, la testosterona
- 100 La calma (y el engaño) del cortisol
- 102 Vitamina D, el sol no es suficiente
- 105 El nivel justo
- 106 Desde siempre en tu vida

117 **CAPÍTULO 5**

LOS EXÁMENES Y EL CONTEXTO

- 117 El semáforo
- 135 Sangre y mantequilla
- 140 La tabla complementaria
- 140 La historia en detalle
- 141 Una vez más, la carretera

143.... **CAPÍTULO 6**

PREVENCIÓN INTELIGENTE

- 143 El árbol azotado por el viento
- 154 La nueva pirámide
- 169 Ayuda farmacológica
- 173 Suplementos avalados por la ciencia

- 177 El poder del movimiento
- 179 Tan fácil (difícil) como dormir
- 181 Respira, siempre aquí y ahora

187.... EPÍLOGO

- 187 La persona en el espejo
- 191 El susurro del *coles*
- 192 Parar el desastre

194 ... AGRADECIMIENTOS

197.... GLOSARIO DE TÉRMINOS ÚTILES PARA REPASAR

203 ... BIBLIOGRAFÍA

Introducción

Una mañana de mayo de 1965 el compositor y cantante inglés Paul McCartney se levantó de la cama con una melodía en su cabeza. No sabía si la había oído en otra parte, si le pertenecía a otro músico o si en realidad era una creación suya. “¿De dónde salió aquel sonido?”, se preguntaba algo adormilado, mientras los acordes se organizaban en su mente; después saltó al piano para teclear las notas, para no olvidarlas y hacerlas suyas. Así nació *Yesterday*, una de las canciones más recordadas de The Beatles y uno de los grandes himnos del pop de todos los tiempos. La historia completa de la composición la narra Barry Miles en su libro *Paul McCartney: Many Years from Now* (1997).

Una madrugada de septiembre de 2025, a las 3:05 a. m., me levanté de la cama con una “melodía” en la cabeza. No era *Yesterday*, te pongo al tanto. Y, si soy más preciso, no era una pieza musical, aunque la idea se repetía en mi cerebro con esa misma urgencia que describió Paul en las páginas de Miles. En el estribillo de mi canción (no canción) se repetía la frase “No es culpable / es inocente”. No salté al piano —no tengo—, pero comencé a teclear en mi Mac con una claridad que jamás había experimentado, para atrapar las ideas en su torrente, para hacerlas mías. Cuando la luz del sol entró por la ventana

había construido la mayor parte del índice que compone este texto. Así nació *Tu amigo el colesterol*, el más urgente de los cinco libros que he escrito.

Urgente porque, en un mundo con demasiada basura en sus arterias, es inaplazable una discusión sensata, calmada y reflexiva sobre esta molécula tan malentendida y necesaria en nuestras vidas (urgente, también, porque lo hemos escrito en tiempo récord).

Debido a mi formación científica y a mi carácter analítico, suelo dedicarles muchos meses, años incluso, a la escritura de mis libros, pero esta vez fue distinto. Sentía una suerte de fuego interior (¡confirmo que no era una subida de tensión!) y la necesidad de llevar estas páginas a las librerías sin demora. Desde aquella mañana de septiembre solo quería estar ahí, sentado frente al computador, dándole estructura a este relato que, de la forma más directa y clara, quiere explicarte que el colesterol no es un villano, ni un enemigo, ni una sustancia peligrosa ni el asesino en serie que nos han hecho creer.

Legítima defensa

Sé que tiene las cifras en su contra. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la mayor causante de muertes en el planeta es la enfermedad cardiovascular, que en el 2022 apagó 19,8 millones de vidas. Según los estudios de la World Heart Federation (Federación Mundial del Corazón), el 24 % de los fallecimientos por esa patología ocurren debido a colesterol muy elevados. Y en el 2024, como lo indica el reporte de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), tan solo en Estados Unidos murieron 683 037 ciudadanos debido a las afecciones cardíacas. Con esas pruebas, pensarás que mi defensa no tiene sentido.

Sin embargo, la ciencia también está de mi lado; los nuevos estudios nos demuestran que la correlación colesterol alto = ataque cardíaco = muerte segura es simplista, descuidada y requiere una

revisión más profunda. Sé muy bien de qué te hablo: he tenido centenares de pacientes con colesterol muy elevados y una salud envidiable. Al colesterol lo señalaron, lo sentenciaron a cadena perpetua en un juicio injusto y lo enviaron a prisión. ¿Por qué no le permitieron defenderse?

—Porque no tiene defensa, doc; el colesterol es peligrosísimo, tapa las arterias y las revienta, y hace que el corazón explote. ¡Pum!

—¿Y quién te lo dijo? ¿Tu médico tratante?

—Doc, se lo escuché a un chico en TikTok. Su tío había muerto de un infarto. Se lo llevó el *coles*.

—¿El tío tenía buenos hábitos? ¿Dormía bien? ¿Su dieta era sana? ¿Fumaba? ¿Bebía? ¿Habían analizado bien su historia clínica?

—Ni idea. Solo sé que tenía 65 años, doc.

—¿El *tiktoker* era doctor, cardiólogo, internista?

—Pues sabría del tema porque tenía más de cien mil seguidores...

¡Seguidores! *Followers*. Quizás eso es lo que le falta al *coles* en esta sociedad del mercadeo para las masas. Tal vez requiere un logo, un asesor de imagen y una camiseta con la frase *I ♥ Cholesterol*. Hoy vivimos confundidos entre las ráfagas de información fragmentada y arbitraria. No sabemos a quién creerle o, por el contrario, queremos creerlo todo. No caigas en la trampa. No acuses sin tener pruebas. El colesterol, que tu cuerpo produce de manera natural y espontánea, es un aliado de la vida, sin él no existiríamos. **El colesterol es un mensajero, un constructor, un protector. El colesterol te ayuda a pensar. El colesterol es un amigo preciado.** Te lo contaré con detenimiento y evidencias a partir del próximo capítulo.

Es probable que el miedo a esta increíble molécula haya comenzado en los consultorios donde aún se practica aquella medicina que quiere curar las enfermedades con soluciones rápidas. ¿Te duele algo? Entonces toma tu analgésico. ¿Tienes una infección? Toma tu antibiótico. ¿Tienes el colesterol alto? Toma tu pastilla diaria. ¿No ha bajado? ¡Algo estás haciendo mal! Quizás sea una anomalía genética. ¿Hay

alguien en tu familia con hipercolesterolemia? ¡Ah, el novio de tu hermana! Ahí está. Ese era el problema, sigue con la pastilla, no pierdas la fe y vuelve en tres meses.

Aclaro que no estoy cuestionando la valiosísima labor de mis colegas que, en muchísimos casos, debido a las limitaciones de tiempo que les ofrece el *sistema* (empeorado por los cálculos de las aseguradoras que solo esperan un buen recaudo económico), apenas alcanzan a leer los nombres de sus pacientes y se ven obligados a ofrecer analgésicos y soluciones rápidas para cumplir con el alto número de citas que les agendan. En ese modelo no hay un respiro para preguntar por qué. Así no se puede brindar *SALUD*, en mayúsculas. Si la forma de revisar lo que sucede con tu colesterol se limita a un chequeo relámpago donde solo se analizan unos exámenes escritos y unos rangos establecidos, jamás se podrá entender qué está sucediendo en tu cuerpo.

Seguimos mirando nuestra salud con **microscopio**: el número, el detalle, *la evidencia aislada sin contexto*, cuando hoy sabemos que la manera más adecuada de observarla sería a través del **macroscopio**: el número, el detalle, *la evidencia en su contexto*, la visión a gran escala, de cara a las emociones, a la microbiota, a la alimentación, a los biorritmos, a los hábitos, a la calidad del sueño, las rutinas, el estrés, entre otros factores, porque todos ellos influyen en esa medición del colesterol que muestra el examen que le llevaste al doctor. **Es hora de reconocer que el número que marca la prueba no es un dictamen final**: es una evidencia que debe relacionarse con todo lo anterior.

¿El mínimo es lo máximo?

Hablando de los números, habría que hacer una precisión y una pregunta. Primero, el resultado del colesterol total, a menos de que sea excesivamente alto, no debería ser el determinante para prender las alarmas. Esta prueba, por sí sola, brinda pocos indicios clínicos. Y

aquí va la pregunta: ¿Por qué los valores de referencia del colesterol total tienen un solo techo comparativo? Para otras mediciones igual de importantes, como las de glucosa en sangre, por ejemplo, sí contamos con referencias mínimas y máximas. En el caso del protagonista de este libro, no. Nos han explicado que nuestro organismo está fuera de riesgo si el *coles* total no supera los 200 mg/dl. Esa se convierte en la cifra frontera (por debajo de ella está la vida eterna, por encima el ataúd).

Es una información ambigua que puede invitarnos a pensar, de manera errónea, que el mejor escenario sería tener el colesterol bien bajito. Yo te recomiendo que te alejes de la polarización, de la lógica de los extremos, del blanco y el negro. Es cierto: un colesterol muy alto, teniendo en cuenta el contexto del paciente, puede representar un riesgo inminente para su existencia, pero, igualmente, uno muy por debajo de los 200 mg/dl es una gran amenaza. Solo que nadie nos lo dice. Interpretar el comportamiento de esta molécula, pensando tan solo en el “máximo permitido”, nos aleja del verdadero análisis.

La sanación de nuestros pacientes no consiste en ayudarlos a disminuir una cifra o un porcentaje; esa tesis reduccionista se desmonta fácilmente al revisar los estudios: decenas de miles de personas con colesteroles bajos también han tenido episodios cardiovasculares o han muerto de infarto. Estaban lejos del temido 200 y hoy, simplemente, ya no están. Nadie revisó con atención sus casos, nadie quiso entender qué pasó con su biología, solo se tuvo en cuenta un valor de referencia.

Y, lo diré sin descanso en este texto, **jamás comprenderemos al colesterol si nos basamos únicamente en los números**. El 200, o el 80, o el 280, siempre deben ser un punto de partida. Lo que nos corresponde a los médicos es trabajar con nuestros pacientes para entender por qué se presentó aquella subida, o aquella bajada, teniendo en cuenta su historial, sus hábitos, su manera de ver el mundo y lo que sucede en su vida en ese preciso momento. Y a ti, como paciente, te corresponde

trabajar de la mano de tu especialista, tu nutricionista, tu entrenador deportivo, tu terapeuta, en la comprensión de *tus* cambios fisiológicos y emocionales, para llevar a cabo las correcciones pertinentes. Es una labor de doble vía que, te lo aseguro, entenderás mucho mejor con la ayuda de este libro.

Los temas principales

En estas páginas no te hablaré de colesterol bueno (el “amado” HDL) o de colesterol malo (el “temido” LDL); te contaré, mejor, por qué su función de transporte, al igual que la del VLDL es tan importante. Sé que mucha gente piensa en los dos primeros de esta manera:

el **H**éroe **D**e **L**a película
e **L**D **i**ab **L**o

Ni héroe. Ni diablo. Debemos hacer las paces con el coles y detener esa discusión que no tiene sentido, que, de nuevo, divide su análisis entre luz / oscuridad, bondad / maldad, como si se tratara de una telenovela clásica.

Tampoco afirmaré que la cura definitiva para las patologías derivadas de la hipercolesterolemia son las estatinas, los fármacos más comunes para “bajar” el colesterol. Estas moléculas, descubiertas en 1976 por Akira Endo, comenzaron a distribuirse de manera comercial en los Estados Unidos en 1987. Y qué bueno que existan, serán muy útiles como parte del tratamiento —yo mismo las he recetado—; sin embargo, creer en su poderío inmarcesible es una falacia.

Regreso a lo dicho antes, la guerra por la bajada del colesterol solo nos ha enseñado que, a pesar de la creación de nuevos medicamentos terminados en “ina” (lovastatina, simvastatina, pravastatina,

fluvastatina, atorvastatina, rosuvastatina, pitavastatina...), el mundo sigue infartado y las cifras de víctimas siguen creciendo. No se trata de tomar más pastillas, se trata de tomar conciencia.

En estas páginas quiero que conozcas, desde el principio, qué es el colesterol y por qué lo necesitamos, quiénes son los misteriosos triglicéridos, cuál es la travesía que emprenden las moléculas de grasa por nuestro organismo (del plato de comida a la sangre) y cuáles son sus buses, sus taxis, sus medios de transporte más frecuentes.

Te explicaré cuál es el “césped” de protección que recubre nuestras arterias y cómo se daña; por qué nuestro organismo pierde el equilibrio y se forma la temida placa de ateroma que causa el taponamiento arterial —claro, hablaremos de inflamación crónica, radicales libres, síndrome metabólico—, de cómo entender el colesterol en las diferentes etapas de nuestra vida (niñez, adultez, menopausia, vejez), entre otros temas, para llegar al apartado más liberador, en el que te acompaño en el proceso de cómo comenzar tu mejoría, cómo entender esos resultados “extraños” que ves en los exámenes médicos, cuáles pruebas adicionales deberías pedirle a tu especialista, y cómo construir una dieta, una rutina y unos hábitos más saludables.

Con este título completo una tetralogía que comenzó con *El milagro metabólico* (2019), continuó con *COMO* (2021), y se atrevió a explorar el cuerpo, la mente, las emociones y la energía en *Antiestrés* (2024) —una versión mejorada y más cariñosa de *El milagro antiestrés* (2020)—. En todos mis libros te ofrezco, con un lenguaje sencillo, conocimiento y herramientas para tu sanación y la de los tuyos, basado en la ciencia, en mi experiencia y en la práctica clínica.

Mi pretensión siempre será la misma: que te puedas convertir en la gran maestra, el gran maestro, de tu bienestar. *Tu amigo el colesterol* es una nueva etapa de ese camino. Es una guía útil, práctica, transversal, que tiende puentes para acercar las posturas contrarias y extremas, y así llegar a un entendimiento más sereno sobre esta maravillosa molécula, que no es una asesina. No es villana ni pistolera a sueldo.

Su intención más pura no es acabar con tu vida; todo lo contrario, es permitirla, promoverla, continuarla. Es verdad que su exceso, en ciertos casos y dentro de un contexto muy particular, puede causar aterosclerosis y producir infartos, pero eso es la excepción a la regla; como te lo dije antes, he tenido pacientes con colesterol muy elevados, y siguen muy sanos y vitales porque se han hecho responsables de su bienestar.

—Aun así, el *coles mata, doc*, no olvides al tío del *tiktoker*.

—No sabemos, a ciencia cierta, cuáles fueron las causas de su muerte.

—¡Su corazón explotó por el colesterol alto!

—El corazón no explota, esa es una figura literaria. Por cierto, solo para comenzar el análisis de tu historia clínica, ¿cuánto miden tu colesterol total, el HDL, el LDL, el VLDL y tus triglicéridos?

—No lo sé, doc. No tengo tiempo para exámenes; hay que trabajar.

—El trabajo más importante es cuidar tu salud.

—¿Y si tengo el *total* ese en 727? ¡Qué susto!

—Deja el miedo. Pon los resultados en la página final de esta introducción, sigue el texto con atención y entendamos juntos qué nos dice *Tu amigo el colesterol*.

La melodía

Debemos hacer una reflexión sobre la manera en que vivimos, abrir los ojos y saber que aquel accidente cardiovascular que tuvo alguno de tus familiares o amigos a los 40, 50 o 60 años no ocurrió de repente, comenzó a gestarse en la infancia, en la adolescencia, y no hablo de herencia o genética, hablo de malos hábitos, una dieta descuidada, una pobre gestión del estrés. Tantos años de vivir atacando al cuerpo de manera continuada (sin saberlo) pasan factura. Y el dictamen final no puede ser, simplemente: “Ay, qué lástima, se lo llevó el *coles*”.

Eso quería contarte en esta introducción. Esa fue la razón, la “melodía”, que me despertó aquella madrugada de septiembre a las 3:05 a. m., cuando salté de la cama al teclado para darle estructura a este libro, que fui escribiendo en la ducha (de manera mental; el agua me enfoca) y en el aire, en vuelos internacionales.

Siento que este libro, sin importar las cifras, el número de ediciones, las reseñas, los *likes*, los *reposts*, y guardadas las proporciones, es mi *Yesterday*. La “canción” que salió de un sueño, que tiene una letra sencilla (“No es culpable / Es inocente”) y en la que he dejado lo mejor de mí. Este es un libro para quienes me acompañan en el papel por primera vez o quienes ya me conocen de antes. Un libro, urgente, para perder el miedo. Y un libro en el que he pensado mucho en ti, papá, ahora que siempre —sin importar la hora o el lugar— estás conmigo.