El colesterol: los valores normales y tu objetivo

¿Cuáles son los valores normales del colesterol?

El laboratorio marca como deseable un colesterol total por debajo de 200 mg/dL y como normales unos triglicéridos por debajo de 150; para el LDL, lo que cuenta es tu objetivo, que depende de tu riesgo.

Fuentes: la clasificación que usan los laboratorios (NCEP 2001) y la guía europea de dislipemias (ESC/EAS 2019 y 2025). Cifras en mg/dL, para adultos; en los niños y en el embarazo no se valoran con esta tabla.

Qué mide	Lo que suele poner el laboratorio	Lo que dice la guía europea	Qué significa para ti
Colesterol total	Deseable: menos de 200. Límite alto: de 200 a 239. Alto: 240 o más.	No fija un objetivo: lo usa para calcular tu riesgo. Con 310 o más sin tratamiento, el riesgo es alto por sí solo.	Es la suma de todo. Dos personas con 220 pueden estar en situaciones muy distintas según cómo se reparta entre el LDL y el HDL.
Colesterol LDL («malo»)	Óptimo: menos de 100. Casi óptimo: de 100 a 129. Límite alto: de 130 a 159. Alto: de 160 a 189. Muy alto: 190 o más.	Tu objetivo depende de tu riesgo: menos de 116, 100, 70 o 55 (tabla del apartado 2). Con 190 o más sin tratamiento, el riesgo es alto por sí solo y hay que descartar que sea hereditario.	La cifra que decide el tratamiento: es la que se deposita en las arterias.
Colesterol HDL («bueno»)	Bajo: menos de 40 en los hombres y menos de 50 en las mujeres. Alto: 60 o más.	Sin objetivo: no se trata para subirlo; un HDL alto no compensa un LDL alto. Por encima de 90 no protege más.	Un HDL bajo avisa de más riesgo, sobre todo si va con triglicéridos altos, barriga o azúcar alto. Sube con el ejercicio, al perder peso y al dejar de fumar.
Triglicéridos	Normales: menos de 150. Límite alto: de 150 a 199. Altos: de 200 a 499. Muy altos: 500 o más.	Sin objetivo: por debajo de 150 indican menor riesgo; más altos, tu médico busca otras causas. Con riesgo alto y más de 200 pese a los hábitos, medicación. Desde 880, riesgo de pancreatitis.	Suben con el alcohol, los azúcares y los refrescos, el sobrepeso y la diabetes. Bajan mucho con los hábitos.
Colesterol no HDL	El total menos el HDL. No todos los laboratorios lo imprimen.	Objetivo: el del LDL más 30. Menos de 130 si tu riesgo es moderado, de 100 si es alto y de 85 si es muy alto.	Todo el colesterol que puede dañar la arteria. Es el que mira tu médico si tienes los triglicéridos altos o diabetes.

📊 Cómo leer la tabla

Mira primero el LDL: es la cifra que decide. El total solo orienta. Un HDL alto no «compensa» un LDL alto. Los triglicéridos cambian mucho de un día a otro, con la comida y el alcohol: una cifra alta aislada se repite antes de decidir nada. Ninguna de estas cifras diagnostica sola: tu médico las junta con tu edad, tu tensión arterial (presión arterial), si fumas y si tienes diabetes. De ahí salen tu riesgo y tu objetivo.

Si tu análisis trae la lipoproteína(a), es otra cosa: se mide una vez en la vida y, por encima de 50 mg/dL, aumenta el riesgo (guía europea ESC/EAS 2025).

Si tu análisis viene en mmol/L, estas son las equivalencias que vas a necesitar: 200 mg/dL son 5,2 mmol/L; 240 son 6,2; 310 son 8; 190 son 4,9; 116 son 3,0; 100 son 2,6; 70 son 1,8; 55 son 1,4; 40 son 1,0; 150 son 1,7 y 880 son 10. El conversor de unidades de CardioTeca hace la cuenta exacta.

Estas cifras son para adultos. En los niños, el colesterol solo se mira cuando hay motivo: si en la familia hay hipercolesterolemia familiar, un LDL de 160 o más en el niño la sugiere (o de 130, si uno de los padres tiene la mutación). El objetivo con tratamiento es menos de 135 a partir de los 10 años (guía europea ESC/EAS 2019). En el embarazo y en la lactancia no se dan medicamentos para el colesterol (misma guía).

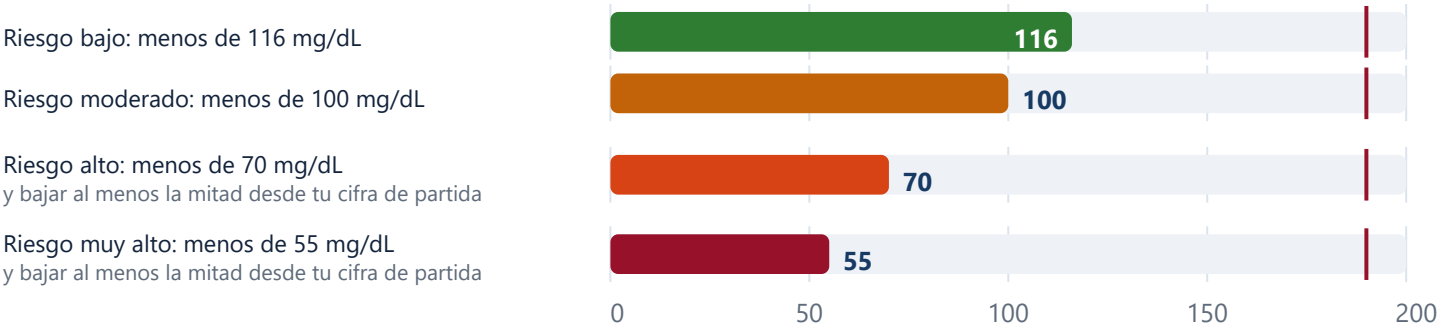
El consenso europeo de 2026 sobre los niños con hipercolesterolemia familiar propone cortes más bajos: un LDL de más de 135 mg/dL si un padre o un abuelo tuvo un infarto precoz o un padre tiene el colesterol alto, o de más de 115 si uno de los padres tiene el diagnóstico genético. Su objetivo con tratamiento es de 115 o menos de los 10 a los 17 años. Cómo se estudia a los niños de la familia lo explica el artículo sobre la hipercolesterolemia familiar y cómo se detecta en una familia.

¿Qué objetivo de colesterol LDL te corresponde según tu riesgo?

La guía europea de dislipemias (Sociedad Europea de Cardiología y Sociedad Europea de Aterosclerosis, actualizada en 2025) no fija una cifra única de LDL. Fija un objetivo (en muchos países lo llaman meta) distinto según el riesgo que tiene cada persona de sufrir un infarto o un ictus (en muchos países, accidente cerebrovascular o ACV) en los próximos diez años.

Tu riesgo lo calcula tu médico con una tabla llamada SCORE2, a partir de tu edad, tu sexo, si fumas, tu tensión arterial y tu colesterol.

Hay situaciones que sitúan a una persona en riesgo alto o muy alto sin calcular nada: haber tenido un infarto, una angina, un ictus o un stent; tener diabetes desde hace años o con daño en el riñón, en los ojos o en los nervios; una enfermedad renal avanzada; o una hipercolesterolemia familiar.



Objetivo de colesterol LDL para cada categoría de riesgo, según la guía europea ESC/EAS de 2025. La raya de 190 marca la cifra que por sí sola sitúa en riesgo alto.

Fuente: guía europea de dislipemias ESC/EAS 2025 (categorías de riesgo y objetivos de LDL).

Tu riesgo	Quién suele estar en él	Objetivo de LDL	Además
Bajo	Riesgo calculado (SCORE2) por debajo del 2% a diez años.	Menos de 116 mg/dL (3,0 mmol/L)	—
Moderado	Riesgo calculado entre el 2% y el 10%. Diabetes de poco tiempo en gente joven, sin otros factores.	Menos de 100 mg/dL (2,6 mmol/L)	—
Alto	Riesgo calculado entre el 10% y el 20%. LDL de 190 o más, colesterol total de 310 o más o tensión de 180/110 o más. Hipercolesterolemia familiar sin otros factores. Diabetes de 10 años o más, o con otro factor de riesgo. Enfermedad renal moderada.	Menos de 70 mg/dL (1,8 mmol/L)	Bajar al menos la mitad respecto a tu LDL de partida
Muy alto	Infarto, angina, ictus, stent o cirugía coronaria, enfermedad de las arterias de las piernas, o una placa importante en una prueba de imagen. Riesgo calculado del 20% o más. Diabetes con daño en el riñón, los ojos o los nervios, o con tres factores de riesgo. Enfermedad renal avanzada. Hipercolesterolemia familiar con enfermedad u otro factor de riesgo mayor.	Menos de 55 mg/dL (1,4 mmol/L)	Bajar al menos la mitad respecto a tu LDL de partida

Para quien repite infartos a pesar del tratamiento, o tiene enfermedad en varias arterias a la vez, la guía plantea bajar aún más, por debajo de 40.

Las calculadoras de riesgo de los servicios de salud suelen usar los cortes por edad de la guía europea de prevención de 2021; con el mismo porcentaje pueden dar una categoría más alta que la de esta tabla. Lo explica el artículo sobre el riesgo cardiovascular y el SCORE2.

> 💡 **Por qué tu objetivo no es el «normal» del laboratorio**
>
> El LDL se deposita en la pared de las arterias durante años: lo que cuenta es cuánto has tenido y durante cuánto tiempo. Por eso la misma cifra significa cosas distintas: un LDL de 120 está dentro del objetivo de una persona joven, sana y con riesgo bajo, pero muy por encima del de quien ya ha tenido un infarto, que necesita bajar de 55. El «deseable» del laboratorio vale como primera orientación; tu objetivo lo marca tu riesgo (guía europea ESC/EAS 2019 y 2025).

Una cifra manda por sí sola: un LDL de 190 o más, o un colesterol total de 310 o más, sin tratamiento, te sitúa ya en riesgo alto, tengas la edad que tengas, y obliga a descartar la hipercolesterolemia familiar, que es hereditaria. Qué es, por qué importa y cómo se trata el colesterol alto lo cuenta el artículo Colesterol alto: qué es, por qué importa y cómo se trata.

> ⚠️ **Cuándo pedir ayuda**
>
> Tu LDL es de 190 o más, o tu colesterol total de 310 o más, sin tratamiento: pide cita con tu médico en las próximas semanas; hay que descartar que sea hereditario y, si lo es, analizar a tu familia.
>
> Tus triglicéridos están en 500 o más: cita pronto y, mientras, nada de alcohol.
>
> Tienes el HDL bajo con los triglicéridos altos y barriga: pide que te miren también el azúcar.
>
> En tu familia hay infartos o ictus antes de los 55 años en los hombres o de los 60 en las mujeres: díselo a tu médico aunque tus cifras sean normales.

Hoja del artículo «Colesterol: tabla de valores normales (total, LDL, HDL, triglicéridos) y qué objetivo corresponde a cada persona» del ESPACIO Salud Cardiovascular de CardioTeca: cardioteca.com/salud/cifras/9168-colesterol-valores-normales-tabla-ldl-hdl-trigliceridos.html
Dr. Ramón Bover, cardiólogo · noviembre de 2026 · Esta hoja no sustituye a la consulta con tu médico.