



Consejos para prevenir los niveles altos de colesterol



Proteja su corazón

El colesterol es una **sustancia grasa natural** que está presente en todas las células del cuerpo y se necesita para formar tejidos celulares, producir ciertas **hormonas** y facilitar la **digestión de las grasas**. A pesar de que es necesario para nuestro organismo, demasiado colesterol en la sangre aumenta el riesgo de sufrir un **ataque al corazón o un infarto cerebral**.

Las enfermedades cardiovasculares representan la **primera causa de mortalidad** en el mundo y la segunda causa de años potenciales de vida perdida y de mortalidad prematura después del cáncer.

Los niveles de colesterol tienden a **crecer con la edad**. El aumento de colesterol **no suele tener signos ni síntomas**, pero puede detectarse con un simple **análisis de sangre**. Usted tendrá más probabilidades de tener un nivel de colesterol alto si tiene **antecedentes familiares, sobrepeso o abusa de las comidas grasas**.

Una **dieta adecuada, hacer ejercicio físico y dejar de fumar** son las medidas más efectivas para bajar el colesterol y los triglicéridos. Además, **estos cambios en el estilo de vida son para siempre** y deberá seguirlos aunque tome medicamentos para controlar el colesterol.



Recomendaciones

SIGA UNA DIETA VARIADA, con abundancia de cereales, verduras y frutas.

REDUZCA el sobrepeso. Se ha demostrado que las personas obesas tienen mayor riesgo de padecer infartos y obstrucciones arteriales que la población general no obesa.

DISMINUYA EL CONSUMO DE HUEVOS (máximo 2 ó 3 por semana), leche entera y derivados (helados, nata, mantequilla, yogures enteros, quesos grasos...).

AJUSTE EL CONSUMO de carnes rojas a dos días por semana y el de pollo, pavo sin piel o conejo a dos o tres días por semana, y nunca en cantidades superiores a los 200 gramos.

INTRODUZCA EN SU DIETA los pescados blancos y en especial los azules (sardina, trucha, atún, caballa, salmón...).

EVITE EN LO POSIBLE los fritos y guisos, y cocine preferiblemente a la plancha o a la brasa, retirando la grasa visible de la carne antes de cocinarla.

Utilice **LA SAL con moderación**. El exceso de sodio es muy dañino para nuestro corazón y nuestras arterias.

EVITE EL CONSUMO de productos de bollería, fritos y precocinados, ricos en ácidos grasos saturados que perjudican su salud.

CONTROLE EL CONSUMO de alcohol. Es aceptable en los adultos hasta dos vasos de vino al día, pero el alcohol en general está desaconsejado en pacientes con sobrepeso, mujeres embarazadas y pacientes con hipertrigliceridemia.

PROCURE HACER EJERCICIO FÍSICO AERÓBICO (caminar, carrera suave, ciclismo, natación) a intensidad moderada (65-70 por ciento de frecuencia cardíaca máxima) de tres a cinco veces por semana. Este hábito aumenta el HDL (colesterol bueno) y reduce el LDL (colesterol malo) y los niveles de triglicéridos.

Preguntas frecuentes

¿Cuál es el origen del colesterol?

La mayor parte del colesterol de nuestro organismo es producida por el hígado, aunque también proviene de algunos alimentos, tales como huevos, carnes y productos lácteos enteros.

¿Que hace que el colesterol sea bueno o malo para la salud?

El colesterol viaja por el torrente sanguíneo envuelto dentro de unas partículas llamadas lipoproteínas, de las que hay dos tipos: LDL (que da lugar al llamado colesterol malo) y HDL (que forma el colesterol bueno). El colesterol LDL es considerado malo porque se deposita en la pared de las arterias y forma las placas de ateroma. El colesterol HDL es considerado bueno porque transporta el exceso de colesterol de nuevo al hígado para que sea destruido.

¿Qué son los triglicéridos?

Los triglicéridos provienen mayoritariamente de la digestión de las grasas de los alimentos, aunque también son producidos en parte por el hígado, y son el principal tipo de grasa que transporta el organismo. Constituyen una fuente importante de energía y, como el colesterol, tienen a aumentar con la edad y/o el sobrepeso. El valor normal es de hasta 150 mg/dl. La acumulación de mayores cantidades, unida a niveles elevados de colesterol, puede aumentar considerablemente el riesgo de enfermedad cardíaca.

¿Podré dejar la medicación cuando se me regule el colesterol?

En general, estos medicamentos ayudan a disminuir los niveles de colesterol malo, aumentar los niveles de colesterol bueno y retrasar la formación de placas de ateroma en las arterias, es decir "limpian sus arterias haciéndolas más elásticas". La prueba de que el medicamento está cumpliendo con su función consiste en que sus niveles de colesterol –el malo, el bueno y el total– se regularicen, con lo que su corazón estará protegido. Por esto es importante que no interrumpa el tratamiento ni lo modifique sin el consentimiento de su médico, ya que de hacerlo podría volver a los valores iniciales.

¿Cómo perjudica el colesterol LDL a mi salud?

El exceso de colesterol puede depositarse dentro de los vasos que transportan la sangre desde el corazón hasta el resto del cuerpo y que se conocen con el nombre de arterias. La acumulación de colesterol dentro de las arterias –conocida como placa de ateroma– hará que éstas se estrechen, que es lo que se denomina aterosclerosis, y que puedan llegar a bloquear completamente la arteria, de modo que la sangre no logre fluir a través de ella. Si ese bloqueo ocurre en la arteria coronaria, que es la que suministra sangre a los músculos dentro del corazón, podría provocar un ataque al corazón, y si la arteria que le suministra sangre a su cerebro se bloquea, podría producirse un infarto cerebral.

¿Voy a tener dolores musculares si tomo medicamentos para el colesterol?

Es raro que aparezcan, pero si nota dolor muscular, debilidad o calambres sin causa aparente debe avisar a su médico.

¿Qué hago si me olvido una toma del medicamento?

Si olvida una dosis tómela en cuanto se dé cuenta, salvo que esté próxima la siguiente toma. Nunca tome el doble de la dosis prescrita.

¿Cuáles son los valores normales de colesterol y triglicéridos?

NIVELES DE REFERENCIA DE LÍPIDOS PLASMÁTICOS SEGÚN LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE CARDIOLOGÍA		
Mg/dl	COLESTEROL	TRIGLICÉRIDOS
NORMAL	<200	<150
NORMAL/ALTO	200-240	100-500
ALTO	>240	>500

¿Por qué debo mantenerme físicamente activo?

La actividad física regular moderada puede reducir su riesgo de: enfermedades cardíacas, hipertensión, colesterol total alto, altos niveles de colesterol LDL (malo) y bajos niveles de colesterol HDL (bueno), sobrepeso u obesidad y diabetes.

Mi colesterol y mis triglicéridos

Use esta tabla para mantener un control de su colesterol y de sus triglicéridos cada vez que se haga una prueba. Es interesante que comente las cifras con su médico. Si se realiza una prueba y la cifra de colesterol total está por debajo de 200 mg/dl, se recomienda que lo repita al cabo de cinco años. Si el análisis le sitúa entre 200 y 239 mg/dl se recomienda que lo repita en un año, salvo que exista enfermedad coronaria declarada o la presencia de dos factores de riesgo (hipertensión, tabaco, sobrepeso...), en cuyo caso debe acudir al médico. Por último, si los resultados están por encima de 240 mg/dl debe visitar lo antes posible al médico.

	MI META	1ª PRUEBA	2ª PRUEBA	3ª PRUEBA	4ª PRUEBA
COLESTEROL TOTAL					
COLESTEROL HDL					
COLESTEROL LDL					
TRIGLICÉRIDOS					

Si quiere más información puede consultar a su farmacéutico de confianza