

NOTA DE PRENSA

Madrid, 1 de marzo de 2010



Carretas, 14. 7º C1. 28012 Madrid. Tel. 915 221 313
Fax 914 354 888. sefac@sefac.org www.sefac.org

Una dieta adecuada, hacer ejercicio físico y dejar de fumar, medidas más efectivas para bajar el colesterol

- 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.
- SEFAC dedica la decimoséptima entrega ordinaria de la campaña de educación para la salud *Recomendaciones SEFAC a la población*, reconocida de interés sanitario por el Ministerio de Sanidad, a la prevención de los niveles altos de colesterol, que aumentan el riesgo de sufrir un ataque al corazón o un infarto cerebral.
- El aumento de colesterol no suele tener signos ni síntomas, pero puede detectarse con un simple análisis de sangre. Por eso es clave realizarse controles periódicos e informar al médico de los resultados.

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 el colesterol es necesario para nuestro organismo, demasiado colesterol en la sangre aumenta el riesgo de sufrir un ataque al corazón o un infarto cerebral.

El aumento de colesterol no suele tener signos ni síntomas, tiende a crecer con la edad y es más probable en pacientes con antecedentes familiares, sobrepeso o que abuse de comidas ricas en grasas, por lo que una simple analítica de sangre es fundamental para poder detectar los niveles de colesterol y ajustar un adecuado tratamiento al paciente.

Con la finalidad de ayudar al farmacéutico en su misión de asesorar y concienciar a los pacientes de la importancia de prevenir los niveles altos de colesterol, la Sociedad Española de Farmacia Comunitaria (SEFAC) dedica la entrega de marzo de sus *Recomendaciones SEFAC a la población*, campaña reconocida de interés sanitario por el Ministerio de Sanidad y Política Social, a la prevención y tratamiento de niveles altos de colesterol.

La nueva ficha, que ya está disponible en www.sefac.org, facilita **diez consejos imprescindibles para la prevención y tratamiento de niveles altos de colesterol**, tales como seguir una dieta variada, reducir el sobrepeso, disminuir el consumo de huevos, ajustar el consumo de carnes rojas, utilizar sal con moderación, evitar fritos, introducir en la dieta los pescados azules y blancos, evitar la bollería industrial, dejar de fumar, controlar el consumo de alcohol y hacer ejercicio aeróbico a intensidad moderada y de forma regular.

Alejandro Eguilleor, farmacéutico comunitario de Madrid y coordinador científico de la campaña, subraya la importancia de hacer consciente a la población de que “estos cambios en el estilo de vida son para siempre y deberán seguirse aunque se tome medicación para controlar el colesterol”.

Las recomendaciones aclaran también algunas de las preguntas más frecuentes en relación con el colesterol, como la diferencia entre el LDL (considerado *malo* porque se deposita en la pared de las arterias y forma las placas de ateroma) y el HDL (*bueno* porque transporta el exceso de colesterol de nuevo al hígado para que sea destruido); el origen de esta sustancia (la mayor parte la produce el hígado, pero también procede de algunos alimentos, como huevos, carnes y lácteos enteros); los niveles de colesterol y triglicéridos que pueden considerarse normales (menos de 200 mg/dl de colesterol y menos de 150 mg/dl de triglicéridos), o la importancia de no dejar la medicación para el colesterol cuando sus niveles se regulen (la prueba de que el medicamento está cumpliendo con su función consiste en que los niveles de colesterol se regularizan, con lo que el corazón estará protegido, pero si se interrumpe o modifica el tratamiento sin el consentimiento del médico podría volver a los valores de inicio).

Es tal la importancia de mantener un control regular de los niveles de colesterol y triglicéridos que SEFAC ha incluido en esta ficha una sencilla tabla que ayudará al paciente a anotar los resultados de las pruebas que se vaya realizando periódicamente y, sobre todo, a saber qué debe hacer en función del resultado de los análisis.

La ficha está disponible para su descarga en PDF en www.sefac.org, con objeto de que los medios de comunicación hagan de ella y/o de su contenido la difusión que estimen conveniente.

Sobre SEFAC

Constituida en marzo de 2001, la **Sociedad Española de Farmacia Comunitaria (SEFAC)** es una asociación científica y profesional de ámbito nacional con delegaciones en distintas autonomías que tiene como objetivo prioritario profundizar en la cartera de servicios asistenciales de la farmacia comunitaria y convertirse en un interlocutor científico de referencia del farmacéutico comunitario con las distintas administraciones y con el resto de las profesiones sanitarias. En marzo de 2009 SEFAC fue galardonada con cinco de los premios a las *Mejores Iniciativas de la Farmacia en 2008*, que concede el periódico *Correo Farmacéutico*. Más información en la nueva www.sefac.org.

Para más información, contactar con Verónica Cuevas en vcuevas@sefac.org o en el teléfono 91 522 13 13.

