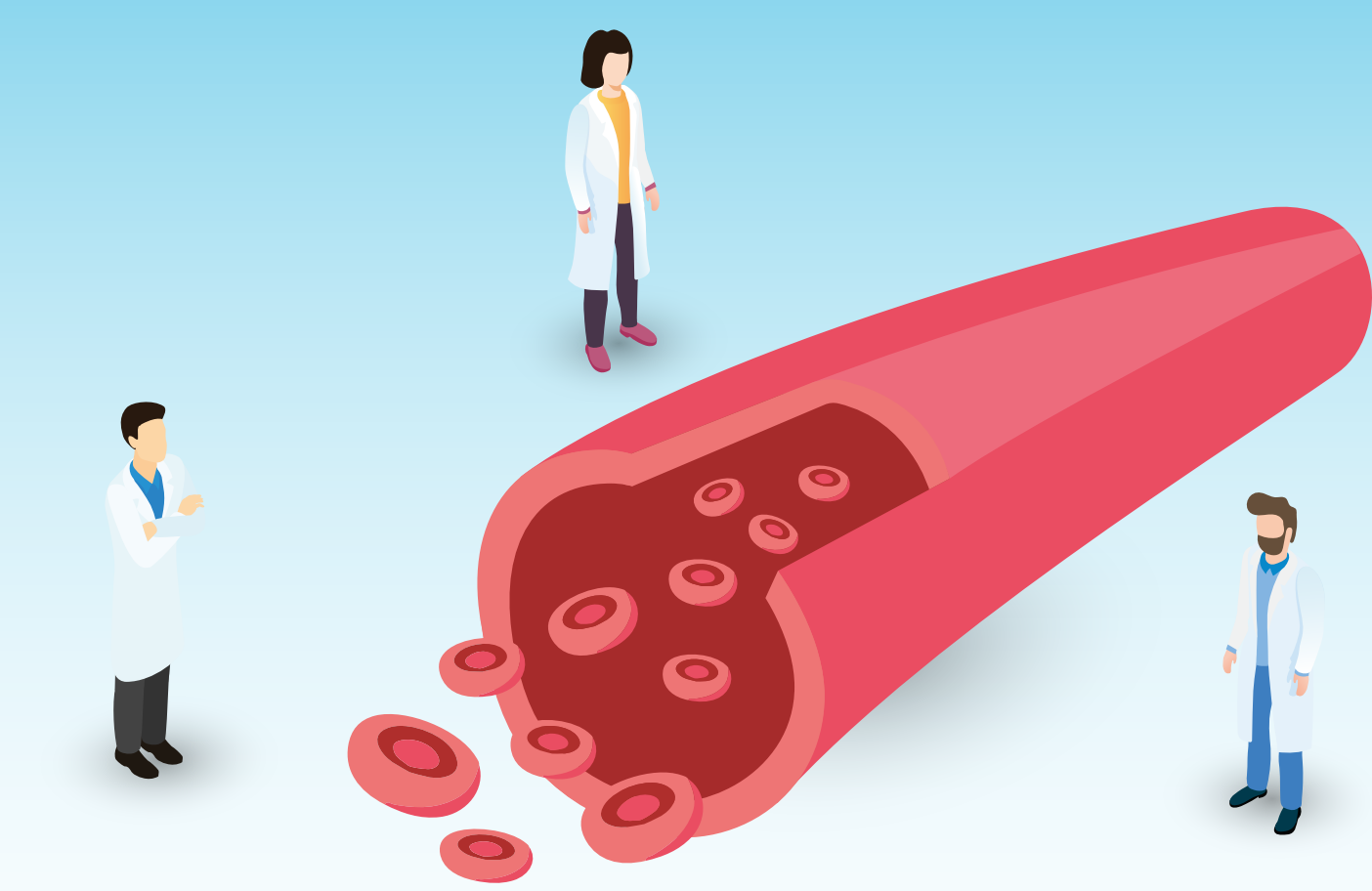
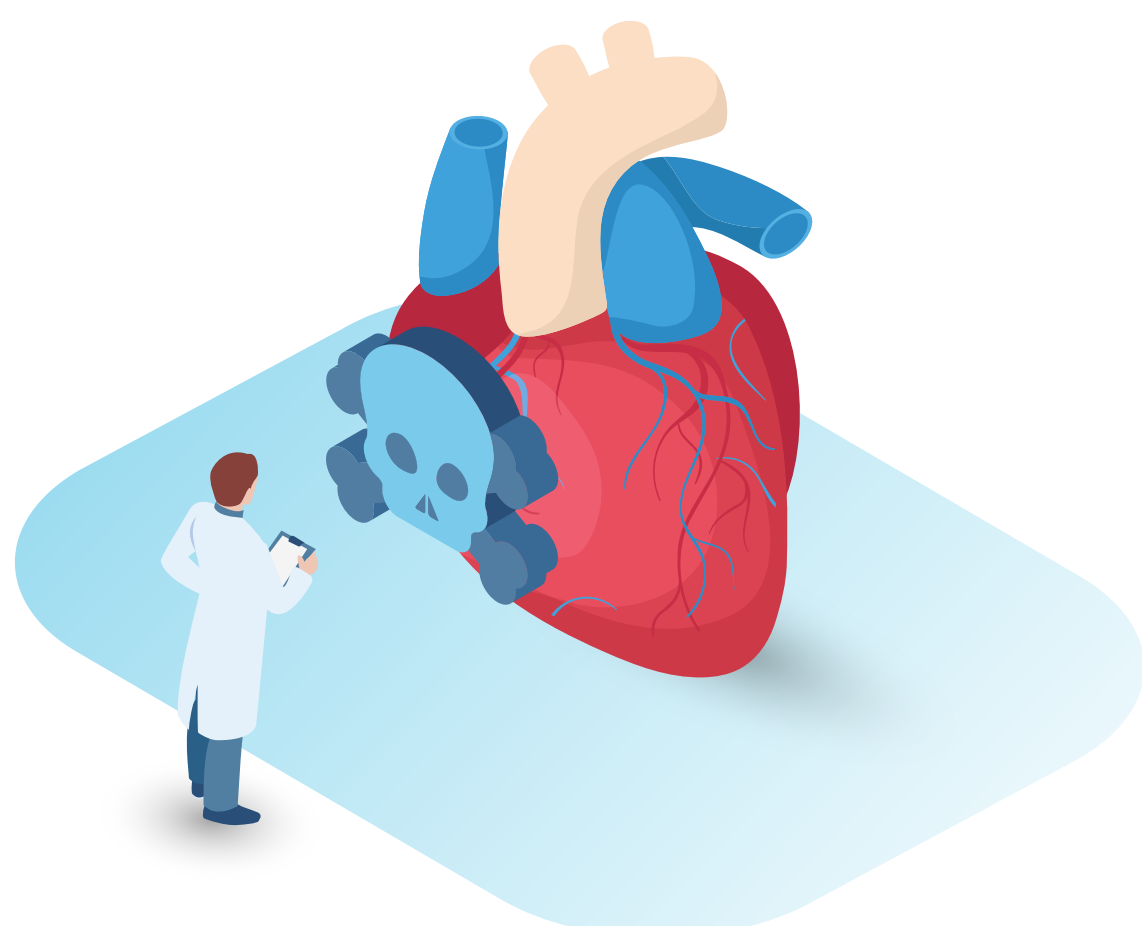


COLESTEROL

Consejos para prevenir los niveles altos de colesterol



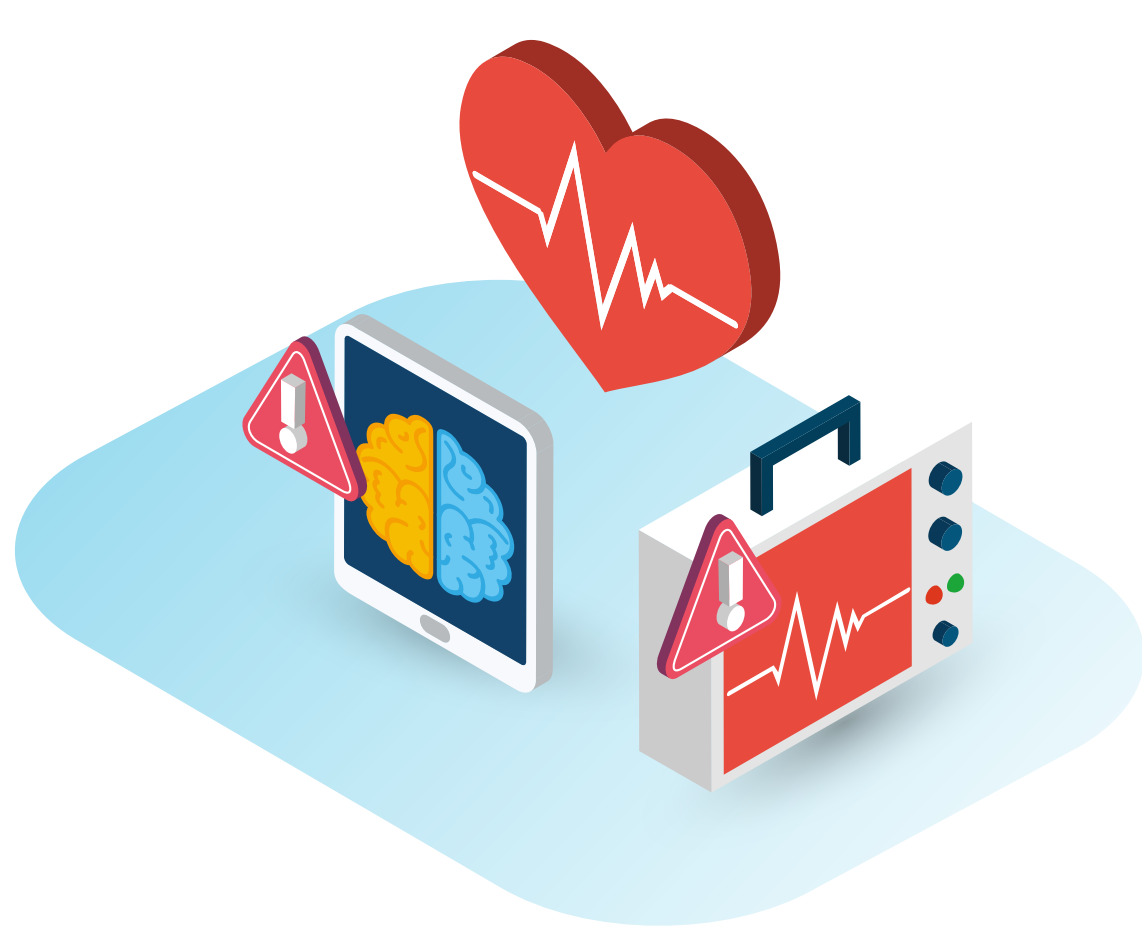
SÍNTOMAS, DATOS Y TRATAMIENTO



Las enfermedades cardiovasculares representan la primera causa de mortalidad en el mundo y de mortalidad prematura después del cáncer.



Es una sustancia grasa natural presente en todas las células del cuerpo y se necesita para formar tejidos celulares.



Demasiado colesterol en la sangre aumenta el riesgo de sufrir un ataque al corazón o un infarto cerebral.



Tendrá más probabilidades de tener un nivel de colesterol alto si tiene antecedentes familiares, sobrepeso o abusa de las comidas grasas.

VIDA SANA Y MEDICACIÓN ADECUADA PARA REDUCIR EL COLESTEROL



¿Por qué debo mantenerme físicamente activo?
La actividad física regular moderada o intensa puede reducir su riesgo de padecer enfermedades cardíacas, hipertensión, colesterol total alto, altos niveles de colesterol LDL (malo) y bajos niveles de colesterol HDL (bueno), sobrepeso o diabetes.



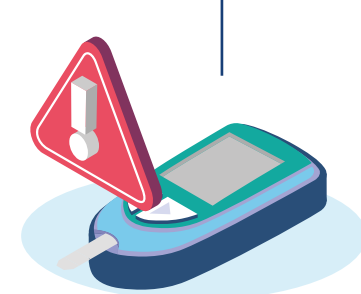
¿Voy a tener dolores musculares si tomo medicamentos para el colesterol?
Si nota dolor muscular, debilidad o calambres sin causa aparente debe avisar a su médico.



¿Qué hago si me olvidé 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.



¿Podré dejar la medicación cuando se me regule el colesterol?
Los medicamentos ayudan a disminuir los niveles de colesterol malo, aumentar los de colesterol bueno y retrasar la formación de placas de ateroma en las arterias. Es importante que no modifique el tratamiento sin el consentimiento de su médico.



Mi colesterol y mis triglicéridos
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. Por último, si los resultados están por encima de 240 mg/dl debe visitar lo antes posible al médico.

RECOMENDACIONES



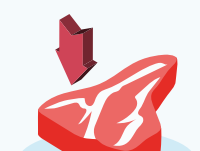
Siga una dieta variada con abundancia de cereales, verduras y frutas.



Reduzca el sobrepeso. Las personas obesas tienen mayor riesgo de padecer infartos y obstrucciones arteriales.



Disminuya el consumo de huevos, leche entera y derivados.



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 más de 200 g.



Introduzca en su dieta los pescados blancos (lenguado, merluza, rape...) y **en especial los azules** (salmón, boquerones...).



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 y precocinados.



Controle el consumo de alcohol. Es aceptable en los adultos hasta dos vasos de vino al día.



Procure hacer ejercicio físico aeróbico a intensidad moderada de tres a cinco veces por semana.



PREGUNTAS FRECUENTES

1

¿Cuál es el origen del colesterol?

La mayor parte del colesterol de nuestro organismo es producido por el hígado.

2

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

El colesterol viaja por el torrente sanguíneo. El colesterol LDL (colesterol malo) se deposita en la pared de las arterias y forma las placas de ateroma. El colesterol HDL (colesterol bueno) transporta el exceso de colesterol de nuevo al hígado para que sea destruido.

3

¿Qué son los triglicéridos?

Los triglicéridos provienen de la digestión de las grasas de los alimentos y también son producidos por el hígado. Son el principal tipo de grasa que transporta el organismo. 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.

4

¿Cómo perjudica el colesterol LDL a mi salud?

El exceso de colesterol puede depositarse dentro de las arterias y hacer que se bloqueen. Si ese bloqueo ocurre en la arteria coronaria, podría provocar un ataque al corazón, y si la arteria que le suministra sangre a su cerebro se bloquea, podría producirse un infarto cerebral.

5

¿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

TRD0340.052021