

## RECOMENDACIONES

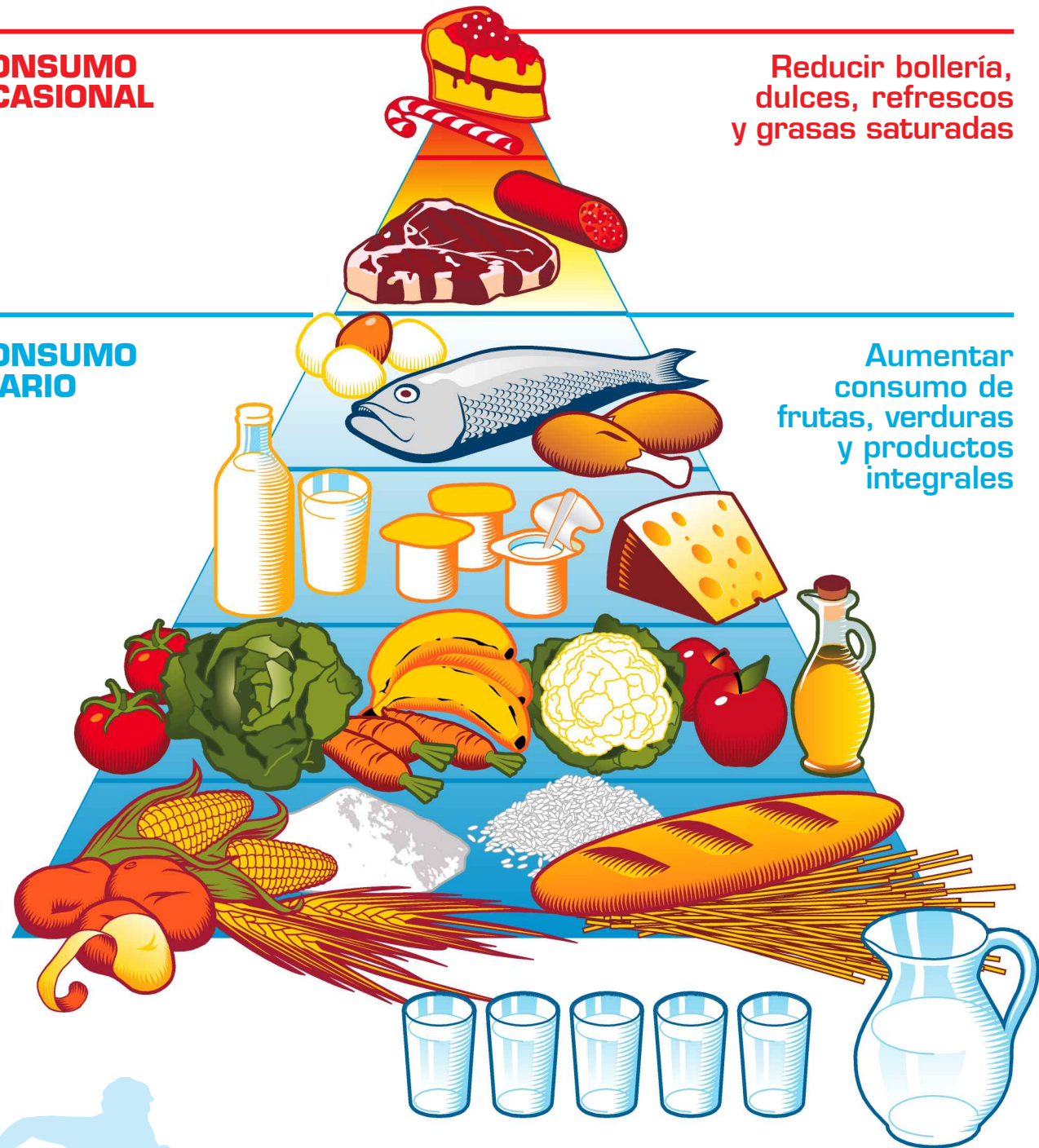
Los cambios en el estilo de vida pueden ayudar a reducir el colesterol. A continuación te damos algunos consejos para llevar una dieta más saludable:

### CONSUMO OCASIONAL

Reducir bollería, dulces, refrescos y grasas saturadas

### CONSUMO DIARIO

Aumentar consumo de frutas, verduras y productos integrales



Fuente: Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN)

### PARA AUMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA:

- Haz 30 minutos diarios de ejercicio físico (paseos, montar en bicicleta y natación).
- Usa las escaleras en lugar del ascensor.
- Para no aburrirte, invita a tus amigos a realizar actividades contigo.
- Consulta a tu médico antes de realizar cualquier actividad física.

## RECUERDA QUE ESTÁ EN TU MANO CONTROLAR TU COLESTEROL

### QUIÉN TE LO AGRADECERÁ SERÁ TU CORAZÓN

No olvides que:

- El colesterol alto, la hipertensión y el tabaco son los principales factores de riesgo modificables de la enfermedad coronaria, la cual constituye la principal causa de muerte en nuestro país.
- Los cambios en el estilo de vida pueden ayudar a alcanzar los niveles de colesterol recomendados (aumento de la actividad física, dieta más saludable y pérdida de peso).
- El colesterol proviene de dos fuentes: la primera es tu cuerpo, donde es producido por el hígado y otras células del organismo; la segunda son los alimentos que comemos y el colesterol biliar que se absorben en el intestino.
- El nivel de colesterol se puede reducir con medicamentos que actúan sobre el hígado inhibiendo la formación en el o sobre el intestino (impidiendo la absorción del colesterol). La primera medida de tratamiento habitual consiste en utilizar medicamentos que impiden la producción de colesterol en el hígado. Pero puede que tu médico te aconseje un tratamiento combinado que actúe sobre ambas fuentes, cuando la dieta, el ejercicio y los medicamentos que impiden la síntesis en el hígado no sean suficientes.
- Es importante que sigas las indicaciones de tu médico. Él es quien controla tu tratamiento.



Sociedades y fundaciones médicas, y asociaciones de pacientes que participan en la Campaña Nacional para el Control del Colesterol

conespacar  
CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE PACIENTES CARDIOVASCULARES



FEDE

FUNDACIÓN HIPERCOLESTEROLEMIA FAMILIAR

apacor  
asociación de pacientes coronarios

AEPVAC

Feasan  
Federación Española de Asociaciones de Anticoagulados

La III Campaña para el Control del Colesterol cuenta con la colaboración de:

MSD  
El lado humano de la medicina  
www.msd.es

Schering-Plough

05-09-EZT-2008-E-3242-BT (Creado: Mayo-2008)

# ESTÁ EN TU MANO CONTROLAR EL COLESTEROL:



# TE LO AGRADECERÁ TU CORAZÓN

## ¿QUÉ ES EL COLESTEROL Y DE DÓNDE PROVIENE?

El colesterol es una sustancia grasa natural que circula por la sangre y que resulta peligroso si se elevan sus niveles, por encima de las recomendaciones establecidas por las sociedades médicas, porque incrementa el peligro de sufrir un problema cardíaco, como por ejemplo un infarto de miocardio.

Si bien la dieta saludable, la pérdida de peso y el ejercicio físico son factores fundamentales para controlar el colesterol, en muchos casos es difícil reducir el colesterol al nivel que tú y tu médico deseáis.

Quizás te sorprenda saber que el colesterol proviene de dos fuentes principales (hígado e intestino).

La primera es tu cuerpo, donde es producido principalmente por el hígado (fuente hepática) y otras células del organismo. Y la segunda fuente son los alimentos que ingerimos (fuente intestinal y biliar).

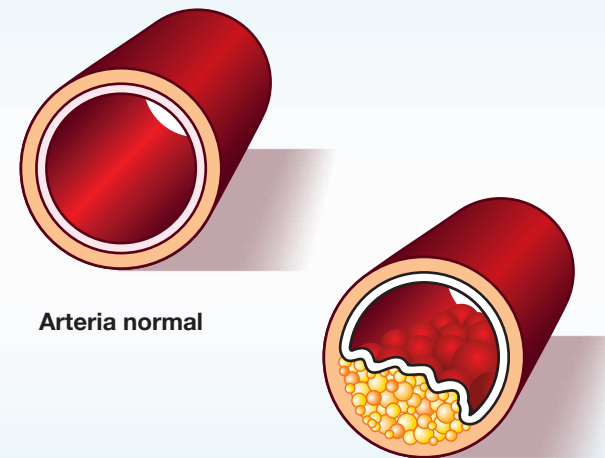
## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE CONTROLAR EL COLESTEROL?

La primera causa de muerte en España son las enfermedades cardiovasculares como infartos de miocardio, anginas de pecho o infartos cerebrales (también conocidos como ictus).

Está demostrado que el nivel alto de colesterol (hipercolesterolemia) es, junto con el tabaco y la hipertensión uno de los principales factores de riesgo de que estos infartos y otras manifestaciones coronarias aparezcan.

Si además de tener colesterol alto, eres diabético (tipo 1 o tipo 2), tus niveles de colesterol deseables deberán ser incluso más bajos que en la población no diabética.

El exceso de colesterol que viaja en la sangre, tiende a pegarse y formar placas duras y espesas (ateromas) en las paredes de las arterias. Con el tiempo, la placa de colesterol tapona las paredes de las arterias y reduce su diámetro en un proceso denominado aterosclerosis, impidiendo a éstas suministrar sangre y oxígeno de forma suficiente al corazón durante el esfuerzo físico.



Arteria normal

Arteria con acumulación de placas

Algunas placas se pueden desprender y formar coágulos de sangre (trombos), capaces de disminuir o incluso bloquear el flujo sanguíneo, lo que puede acarrear la muerte del músculo cardíaco (ataque al corazón).

## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA CONTROLAR MI COLESTEROL?

Para controlar el colesterol, algunas personas siguen una dieta y hacen ejercicio. En la mayoría de los casos, según diversos estudios, cuando la dieta y el ejercicio físico no son suficientes, es necesario recurrir a fármacos para reducir tu colesterol al nivel que tú y tu médico deseáis.

El colesterol se puede reducir con medicamentos que actúan sobre el hígado (inhibiendo la producción hepática), o sobre el intestino (inhibiendo la absorción intestinal):

- Las "estatinas" reducen la producción de colesterol en el hígado. Estas son los fármacos habitualmente utilizados en primer lugar para tratar la hipercolesterolemia.

- Los "inhibidores de la absorción del colesterol" bloquean la absorción de colesterol (biliar y de la dieta) en el intestino.

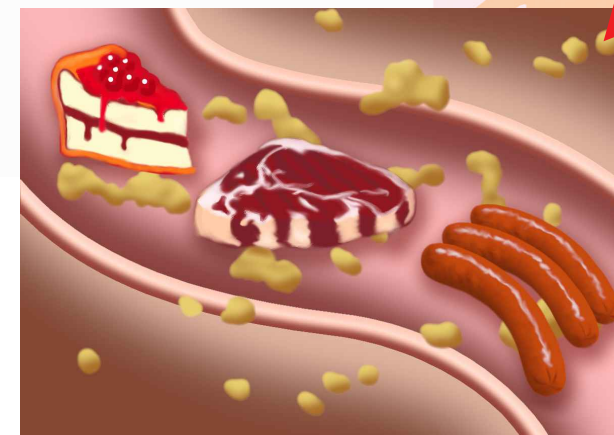
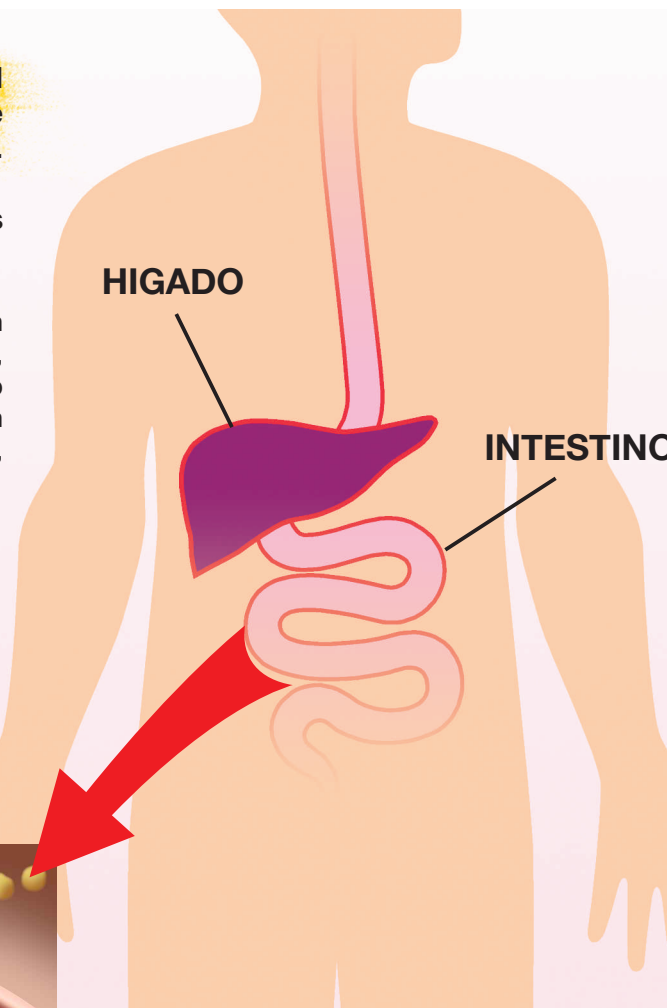
- Otros medicamentos menos utilizados son las resinas y los fibratos.

Cuando la dieta, el ejercicio y las estatinas no son suficientes para controlar los niveles de colesterol, puede que tu médico te aconseje un tratamiento combinado, que actúe tanto sobre la producción en el hígado como sobre la absorción en el intestino, para reducir el colesterol.

## ES IMPORTANTE QUE SIGAS LAS INDICACIONES DE TU MÉDICO

Recuerda que si tu médico te receta medicamentos no debes dejar de tomarlos ni sustituirlos por otras medidas si no es por indicación suya.

Aunque hayas alcanzado el nivel adecuado, si abandonas el tratamiento, tu colesterol subirá de nuevo y volverás a estar expuesto a un mayor riesgo de padecer un ataque al corazón.



El colesterol de los alimentos es absorbido cuando pasa por el intestino

## MITOS COMUNES SOBRE EL COLESTEROL

### 1. No me duele nada, me siento bien, y el colesterol no es un problema para mí

No necesariamente. Es importante asumir un papel activo en cuanto a la salud personal. Habla con tu médico para saber con qué frecuencia debes controlar tu colesterol. Consulta a tu médico sobre una dieta saludable y antes de comenzar un programa de ejercicios.

### 2. Me alimento bien y hago ejercicio. Luego estoy haciendo lo suficiente para reducir el colesterol

Si bien la dieta y el ejercicio ayudan a reducir el colesterol, en muchos casos no son suficientes. Para algunas personas, cambiar la dieta no es suficiente y necesitan, además de continuar alimentándose de manera saludable, tomar medicamentos para reducir el colesterol.

### 3. No sé muy bien qué es el colesterol, pero sé que es malo

El colesterol es una sustancia similar a la grasa que circula por la sangre y que se encuentra en las células de nuestro organismo. Nuestro cuerpo necesita cierta cantidad de colesterol para funcionar normalmente. No obstante, el exceso de colesterol puede acumularse en las paredes de las arterias y esto puede reducir el flujo de sangre y provocar un ataque al corazón o un accidente cerebrovascular.

Hay dos tipos de colesterol:

- **Colesterol de las lipoproteínas de baja densidad (LDL)**, también llamado "colesterol malo", porque puede acumularse en las arterias.
- **Colesterol de las lipoproteínas de alta densidad (HDL)**, también llamado "colesterol bueno", porque ayuda al organismo a eliminar el colesterol malo.

### 4. Mi colesterol malo está en el nivel que mi médico y yo deseamos. Por lo tanto, puedo dejar de tomar el medicamento

En realidad, no es así. El colesterol elevado suele ser una enfermedad crónica. Los medicamentos que reducen el colesterol, sumados a una dieta saludable y el ejercicio, ayudan a controlar el colesterol elevado. Por eso es importante que sigas tomando el medicamento tal como te lo indicó el médico.

### 5. ¿Qué puede pasarme si no recibo tratamiento para el colesterol alto?

Los niveles elevados de colesterol malo pueden aumentar tu riesgo de sufrir infartos de miocardio, anginas de pecho o infartos cerebrales (también conocidos como ictus), especialmente si tienes uno o más de los siguientes factores de riesgo:

- Fumar
- Diabetes
- Presión arterial alta o estar recibiendo tratamiento para la presión arterial
- Niveles altos de colesterol "malo"
- Antecedentes familiares de cardiopatía prematura
- Ser hombre y tener más de 45 años
- Ser mujer y tener más de 55 años
- Obesidad
- Falta de actividad física
- Niveles bajos de colesterol "bueno"