

Recuerde que la hipercolesterolemia no produce síntomas!

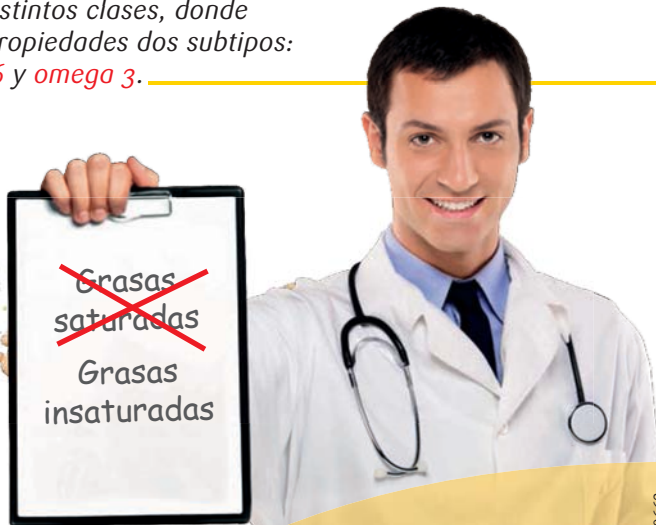
¿Qué tipos de grasas existen? ¿En qué alimentos se encuentran?

Existe dos tipos de grasas: **saturadas** e **insaturadas**.

Las saturadas son sólidas a temperatura ambiente, y se encuentran en quesos grasos, carnes grasas, pollo con piel, vísceras, fiambres, embutidos, lácteos enteros, crema, helados de crema, chocolate, coco.

Hay dos tipos de grasas insaturadas:

- ✓ **Grasas monoinsaturadas:** el **aceite de oliva** y el **aceite de canola**. Aceitunas, frutos secos (pistachos, almendras, avellanas, nueces), maní, y sus aceites.
- ✓ **Grasas poliinsaturadas:** los **aceites de pescado**, **azafrán**, **girasol**, **maíz** y **soja**. A su vez, las grasas poliinsaturadas se subdividen en distintos clases, donde destacan por sus propiedades dos subtipos: las grasas **omega 6** y **omega 3**.



302300663

Adaptado de:
Consenso de Prevención Cardiovascular. Sociedad Argentina de Cardiología. Rev Argent Cardiol 2012; 80, 2: Sept-Oct.
Consenso del Consejo de Aterosclerosis y Trombosis. Evaluación, diagnóstico y tratamiento de los factores lipídicos que modifican el riesgo cardiovascular. Rev Argent Cardiol 2006 Vol 74 Suplemento 1: 1-13.

ESTA INFORMACIÓN NO REEMPLAZA LA CONSULTA CON SU MÉDICO

PHX/RBO/0021/15



Para obtener información adicional, puede ingresar en www.cardioonline.com.ar



Compromiso por la Salud



CONSEJOS para PACIENTES con DISLIPIDEMIA

¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una sustancia grasa (lípidos) fundamental para la vida, ya que forma parte de todas las células de nuestro organismo.

La mayor parte del colesterol es producido en el hígado (75%); el resto (25%) se obtiene a partir de los alimentos.

Sin embargo, cuando el colesterol aumenta excesivamente en la sangre (hipercolesterolemia), puede ser perjudicial para la salud.

¿QUÉ ES EL COLESTEROL BUENO Y MALO?

Tanto el colesterol proveniente de la dieta como el generado por el propio organismo es transportado en sangre a través de diferentes partículas llamadas lipoproteínas. Existen diferentes tipos de lipoproteínas, pero las más conocidas son las LDL y HDL.

Las lipoproteínas LDL (lipoproteínas de baja densidad) se encargan de transportar el colesterol desde el hígado a todas las células del organismo. El colesterol unido a las mismas es el llamado **colesterol malo**, porque se deposita en la pared de las arterias y forma las placas de ateroma que las obstruyen paulatinamente.

Las lipoproteínas HDL (lipoproteínas de alta densidad) recogen el colesterol no utilizado en los tejidos y lo devuelven al hígado para su almacenamiento o eliminación. El colesterol unido a las mismas es el llamado **colesterol bueno**.

¿CUÁL ES LA CAUSA DE LA HIPERCOLESTEROLEMIA?

Los trastornos del colesterol pueden ser de origen genético o secundario a otras causas, como por ejemplo al tipo de alimentación, al hábito sedentario, al alcoholismo, a algunas patologías específicas (hipotiroidismo, diabetes mellitus, obesidad, anorexia nerviosa entre otras) y al tratamiento con algunos fármacos.

Es importante reconocer aquellos hábitos modificables, como la falta de ejercicio físico, la dieta rica en grasas y el consumo excesivo de alcohol. Es fundamental la consulta con el médico para identificar cualquier patología que pueda elevar los niveles de colesterol en sangre y que tenga un tratamiento específico.

¿Qué síntomas produce la hipercolesterolemia?



A pesar de que el colesterol es necesario para el correcto funcionamiento de nuestro organismo, el exceso de colesterol en sangre (hipercolesterolemia) puede depositarse en las arterias y formar placas de aterosclerosis. Los sitios de depósito más frecuentes son las arterias que irrigan el corazón (coronarias), el cerebro (carótidas, vertebrales y cerebrales) y las extremidades inferiores (ilíacas y femorales).

Inicialmente el depósito de colesterol a nivel de las arterias no produce ninguna sintomatología, pero con el paso del tiempo puede facilitar la reducción de la luz arterial, disminuyendo la cantidad de sangre que llega a los tejidos.

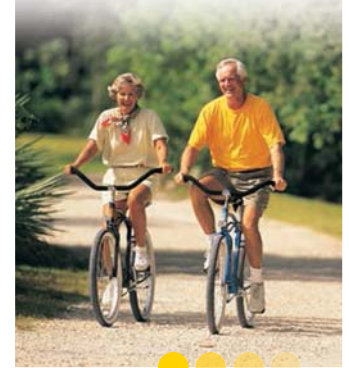
Esto puede traer graves consecuencias para la salud, como por ejemplo la angina de pecho o el infarto de miocardio (cuando se afectan las arterias coronarias), el accidente cerebrovascular (cuando se afectan las arterias carótidas o cerebrales) y la enfermedad arterial periférica de miembros inferiores (cuando la afectación es en dicho territorio).



¿CÓMO PUEDO MODIFICAR MIS VALORES DE COLESTEROL?

Para prevenir y tratar la hipercolesterolemia es conveniente aumentar la actividad física, evitar el sobrepeso y seguir las siguientes recomendaciones dietéticas:

- ✓ *Consumir menos alimentos de origen animal, los cuales son ricos en grasas saturadas, grasas trans y colesterol (lácteos, yema de huevo, carnes) y sustituirlos por hidratos de carbono complejos (cereales, legumbres, hortalizas y frutas)*
- ✓ *Aumentar el consumo de grasas insaturadas (aceite de oliva, de canola, pescados azules).*
- ✓ *Aumentar la ingesta de fibra (cereales integrales, leguminosas, frutas, verduras).*



En muchas ocasiones estas medidas no son suficientes para controlar la hipercolesterolemia y es preciso recurrir a un tratamiento farmacológico que reduzca el colesterol total y el colesterol LDL (malo), y que aumente el colesterol HDL (bueno).

Hay que tener presente que los fármacos no sustituyen las recomendaciones relacionadas con los hábitos cardiosaludables, sino que las complementan.

Dentro de los fármacos hipolipemiantes (los que reducen los lípidos) se encuentran las estatinas, los fibratos, el ácido nicotínico, las resinas de intercambio y otros agentes reductores del colesterol y los triglicéridos.

No se automedique; la medicación que tuvo buenos resultados para un familiar o un amigo puede tener efectos adversos en su organismo. Consulte a un especialista.

En el caso de que su médico le prescriba algún fármaco hipolipemiente siga las pautas que le indique y no suspenda el tratamiento por su cuenta, a pesar de que se encuentre bien.