

Prevención **colesterol**

¿Cuál es la causa de la dislipidemia?

La dislipidemia puede ser causada por varias condiciones.

Algunos tipos de dislipidemia se deben a trastornos digestivos, hepáticos o de la glándula tiroides. Estos trastornos pueden interferir con la formación y con la desintegración de los lípidos (generalmente estos tipos de dislipidemia se curan o se mejoran, al curarse los trastornos que la producen).

¿Qué son exactamente los lípidos y qué están haciendo en mi sangre?

Los dos tipos de lípidos más importantes en el organismo son el colesterol y los triglicéridos. Los mismos son producidos en parte por nuestro propio cuerpo y también entran en él a través de las comidas que ingerimos.

¿Qué puede hacer usted para remediar la dislipidemia?

La dislipidemia y los peligros de ataques al corazón o de trombosis no desaparecerán por sí solos. Es por eso que su médico le ha medicado un plan específico de dieta, ejercicio y si fuera necesario un medicamento. Todo está dirigido al tratamiento y control de la dislipidemia.

Las pautas que se ofrecen a continuación le ayudarán a seguir su plan médico.

Problemas relacionados

Se ha probado que disminuir los niveles elevados de colesterol reduce significativamente el riesgo de sufrir enfermedad coronaria, y que aquellos que sufren la enfermedad mejoran sensiblemente el pronóstico al reducir el colesterol.

COLESTEROL: LO QUE USTED PUEDE HACER PARA DISMINUIR SU NIVEL

¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una sustancia serosa que su cuerpo utiliza para proteger los nervios, formar tejidos celulares y producir ciertas hormonas. La mayor parte del colesterol dentro de su cuerpo es producido por el hígado. Algo de colesterol también proviene de alimentos como los huevos, carnes y productos lácteos.

A pesar de que para tener buena salud se requiere algo de colesterol, demasiado colesterol en su sangre puede aumentar su riesgo de tener un ataque al corazón o un derrame cerebral.

¿Por qué un nivel alto de colesterol no es saludable?

El colesterol que está en exceso en su sangre puede almacenarse dentro de los vasos sanguíneos que transportan sangre desde el corazón hasta el resto del cuerpo y que se conocen con el nombre de arterias. La acumulación de colesterol —conocida como placa— dentro de sus arterias hará que éstas se angosten. Esto se llama aterosclerosis. Depósitos grandes de colesterol pueden bloquear completamente la arteria, de modo tal que la sangre no puede fluir a través de ella.

Si la arteria coronaria que es el vaso que suministra sangre a los músculos dentro del corazón se bloquea, puede ocurrir un ataque al corazón. Si la arteria que le suministra sangre a su cerebro se bloquea, puede ocurrir un derrame cerebral.

¿Cuándo debo empezar a chequear mi nivel de colesterol?

Los hombres de 35 años o mayores, y las mujeres de 45 años o mayores, deben chequear su colesterol periódicamente. Dependiendo del nivel de su colesterol y de qué otros factores de riesgo para enfermedades del corazón usted tenga, usted puede necesitar un chequeo más frecuente.

Factores de riesgo para enfermedad del corazón:

- Haber tenido antes un ataque al corazón.
- Ser un hombre de 45 años o más.
- Tener un padre o hermano que ha tenido un ataque al corazón.
- Ser una mujer que está pasando por la menopausia o que ha pasado por la menopausia.
- Tener una madre o hermana que ha tenido un ataque al corazón.
- Fumar cigarrillos.
- Tener presión arterial alta o diabetes.
- Estar demasiado pasado de peso.
- Ser inactivo.

¿Existen diferentes tipos de colesterol?

Sí. El colesterol viaja a través de la sangre en diferentes tipos de paquetes llamados lipoproteínas. Las lipoproteínas de baja densidad (LDL) liberan colesterol en el cuerpo. Las lipoproteínas de alta densidad (HDL) remueven el colesterol del torrente sanguíneo.

Esto aclara porqué demasiado colesterol LDL es malo para el cuerpo y porqué un nivel alto de colesterol HDL es bueno. Es el equilibrio entre los tipos de colesterol lo que le dice lo que su nivel de colesterol significa.

Por ejemplo, si su nivel total de colesterol es alto debido a un nivel alto de LDL, usted puede tener un riesgo más alto de una enfermedad al corazón o de un derrame cerebral. Si su nivel total de colesterol es alto debido solamente a un nivel alto de HDL, usted probablemente no tiene un riesgo más alto.

Nivel de colesterol total

- Menos de 200 es lo mejor.
- Entre 200 y 239 está al borde de un nivel alto.
- 240 o más significa que usted tiene un riesgo alto de tener una enfermedad al corazón.

Niveles de colesterol LDL

- Menos de 130 es lo mejor.
- Entre 130 y 159 está al borde de un nivel alto.
- 160 o más significa que usted tiene un riesgo más alto de tener una enfermedad al corazón.

Niveles de colesterol HDL

- Menos de 40 significa que usted tiene un riesgo más alto de tener una enfermedad al corazón.
- 60 o más reduce su riesgo de tener una enfermedad al corazón.

¿Qué puedo hacer para mejorar mi nivel de colesterol?

Si fuma deje de fumar. Los cambios en el estilo de vida tales como llevar una dieta saludable y hacer ejercicio con regularidad también pueden ayudar a disminuir su riesgo de tener complicaciones por causa de un nivel de colesterol alto.

¿Y con respecto al medicamento para reducir el colesterol?

Dependiendo de sus factores de riesgo, si usted come saludablemente y hace ejercicio, pero esto no es suficiente después de seis meses a un año, su médico puede sugerirle un medicamento para ayudarlo a reducir su nivel de colesterol.



OSAMOC

Obra Social Asociación Mutual
de los Obreros Católicos Padre Federico Grote