

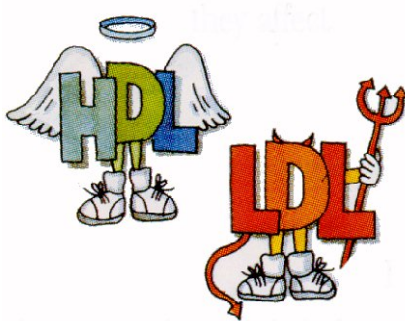
DISLIPEMIAS

Cuando hablamos de dislipemias nos referimos al aumento excesivo de unas grasas que tenemos en la sangre, como son el colesterol y los triglicéridos.

¿QUÉ ES EL COLESTEROL?

Es una grasa imprescindible para nosotros, ya que forma parte de la estructura de nuestras células. Procede de la alimentación y también se fabrica en el hígado, circula por la sangre transportado por unas proteínas que se llaman lipoproteínas.

Hay dos tipos fundamentales de colesterol, según la lipoproteína que lo transporta:



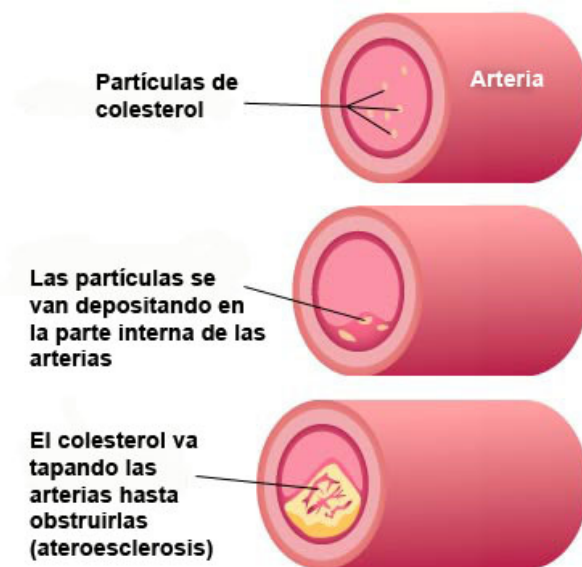
☹ LDL-Colesterol, que vulgarmente se le llama "Colesterol malo". Se deposita en las paredes de los vasos sanguíneos, produciendo enfermedades cardiovasculares cuando está aumentado.

☺ HDL-Colesterol o "Colesterol bueno". Coge el exceso de colesterol malo que hay en los tejidos y lo transporta al hígado, dónde va a ser destruido.

¿QUÉ SON LOS TRIGLICÉRIDOS?

Los triglicéridos son otro tipo de grasa que está presente en nuestro organismo.

¿TENER EL COLESTEROL ALTO ES UNA ENFERMEDAD?



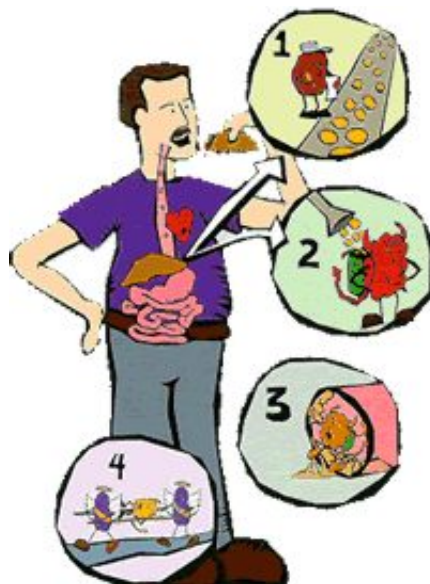
NO, es un factor de riesgo que hace más probable que una enfermedad vascular aparezca o progrese. Estas enfermedades se producen por la *ateroesclerosis*, es decir, el exceso de grasa se deposita en el interior de las arterias y se van bloqueando

progresivamente, impidiendo el paso de la sangre. Es un proceso lento, progresivo y silencioso. Las arterias más afectadas son las del corazón, cerebro y piernas. Al obstruirse puede producirse un infarto de miocardio y/o cerebral y/o una falta de riego en las piernas. Los síntomas aparecen repentinamente y pueden causar importantes secuelas. En estos casos, si llegamos a tiempo, ya no se podría hacer una intervención curativa, sino sólo paliativa. Por tanto, es importante la **PREVENCIÓN** antes de que aparezcan los síntomas.

¿POR QUÉ TENGO EL COLESTEROL ELEVADO?

El 70% del colesterol que tenemos en la sangre lo produce nuestro propio organismo y el 30% procede de la dieta.

Cuando tenemos el colesterol alto puede ser por la alimentación, al realizar dietas desequilibradas con exceso de grasas, o por fallo en la fabricación o en la destrucción del mismo, como se produce en determinadas enfermedades (hereditarias, renales, diabetes, medicamentos, etc).



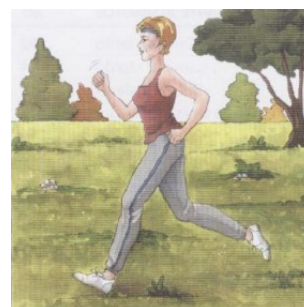
¿QUE ES LA HIPERCOLESTEROLEMIA?

Significa tener los niveles de colesterol en sangre elevados. Las cifras que son recomendables surgen de la experiencia médica, de numerosos estudios y de consensos, tal como sucede con los niveles de otros factores de riesgo, como la hipertensión. Actualmente, estas cifras son las siguientes:

	DESEABLE	LÍMITE ALTO	MAYOR RIESGO
COLESTEROL TOTAL	Menos de 200 mg/dL	200-239 mg/dL	Más de 240 mg/dL
HDL COLESTEROL	Más de 60 mg/dL	40-59 mg/dL	Menos de 40 mg/dL
LDL COLESTEROL	100-129 mg/dL Menos de 100 mg/dL en personas con enfermedades cardiovasculares o diabetes	130-159 mg/dL	Más de 160 mg/dL

¿QUÉ PUEDO HACER PARA TENER UNOS NIVELES DE COLESTEROL DESEABLE?

Realizar ejercicio físico de forma regular, no fumar y alimentarme con una dieta saludable siguiendo los siguientes consejos:



	Recomendados (a diario)	A limitar (máximo 2-3 veces/sem.)	Desaconsejados (excepcionalmente)
CEREALES	Harina, cereales, pastas, pan integral, arroz integral, galletas integrales	Pastas al huevo 	Croissants, magdalenas, galletas, donuts
FRUTAS, HORTALIZAS, Y LEGUMBRES	Todas 	Aguacates, aceitunas, patatas fritas 	Patatas chips, coco
HUEVOS, LECHE Y DERIVADOS	Leche desnatada, yogour desnatado 	Yogour semidesnatado, Huevo entero, leche semidesnatada	Queso graso, nata, flan, leche entera
PESCADO Y MARISCO	Pescado azul, pescado blanco, marisco de concha	Marisco, sardinas en lata, calamares 	Huevas de pescado, pescado frito
CARNES	Pollo y pavo sin piel, conejo 	Vaca, buey, ternera, cordero, cerdo, jamón 	Hamburguesas, paté, beicon, pato, ganso
ACEITES Y GRASAS	Aceite de oliva 	Acetites de girasol y maíz, margarinas vegetales 	Tocino, aceite de palma, mantequilla, manteca de cerdo, aceite de coco
POSTRES	Repostería casera (con leche descremada) azúcar, miel, mermelada	Caramelos, flan sin huevo, turrón, mazapán 	Chocolate y pasteles, postres con leche entera, huevo, nata y mantequilla
FRUTOS SECOS	Almendras, nueces, castañas, dátiles, avellanas	Cacahuets 	Cacahuets, salados, coco
BEBIDAS	Zumos, infusiones, té, café, agua mineral 	Refrescos azucarados 	

HDL		LDL	
Sube	Baja	Sube	Baja
Alcohol Niacina Fibratos Estatinas	Ciertos fármacos		Niacina Fibratos Estatinas
Abandono tabaco Estrógenos	Tabaco Progesterona Diabetes	Grasas dieta	Reducción de grasas
Pérdida de peso	Obesidad Síndrome metabólico	Diabetes Obesidad T. Tiroideo T. Renal T. Hepático	Estrógenos
Ejercicio	Sedentarismo Triglicéidos altos	Genética	Pérdida de peso Resinas Secuest. ac. biliares

Además debe acudir a su médico para la realización de una determinación de colesterol cuando tenga más de 35 años si es varón o más de 45 años si es mujer, o a cualquier edad si tiene antecedentes familiares con cardiopatía isquémica o muerte súbita precoz o si padece diabetes, hipertensión, obesidad, es fumador.... En este caso, ya su médico valorará la necesidad de tomar medicación para el control de su colesterol.