

El colesterol

El colesterol es un componente natural del cuerpo humano. Además del colesterol total, se puede determinar el colesterol HDL («bueno») y el LDL («malo»).

¿Cuándo aumenta el colesterol? Aumenta si se ingieren demasiadas grasas o bien por causas hereditarias.

¿Qué pasa si el colesterol está alto? Que con el tiempo, si no se controla, **puede** taponar las arterias y provocar un infarto, un ictus o enfermedad arterial periférica.

¿Cuándo está alto el colesterol? Cuando supera los 250 mg/dl. **¿Y cuándo hay que hacer un seguimiento?** En general, cuando el colesterol total es superior a 200 mg/dl. (Estos valores son orientativos.)

¿Todo el mundo tiene el mismo riesgo cardiovascular? **No**, el riesgo no es el mismo para todos. Se considera muy alto si previamente se ha sufrido un infarto o un ictus... **En el resto de los casos**, el médico valorará el riesgo cardiovascular individual cuando el colesterol total sea superior a 200 mg/dl. Para valorarlo tendrá en cuenta, sobre todo, los valores del colesterol total, de HDL y de LDL, la edad, el sexo, el consumo de tabaco, la diabetes, la hipertensión, si se realiza ejercicio y los antecedentes familiares.

¿Qué deberíamos proponernos siempre? **Una alimentación sana, mantenernos activos y no fumar: Es la base de una vida sana.**

¿Qué quiere decir una alimentación sana? Seguir una **dieta sana y variada, de tipo mediterráneo**, rica en frutas, hortalizas, verduras,

legumbres, pescado, frutos secos, pan, arroz y cereales (mejor integrales), con aceite de oliva (mejor virgen extra) y, por el contrario, reducida en carnes procesadas y grasas saturadas. Se recomiendan sobre todo las carnes blancas (pollo, pavo y conejo) y se desaconsejan las vísceras, embutidos, patés, pato y ganso. Se recomienda evitar los lácteos muy grasos, como la mantequilla, la crema de leche, los quesos grasos o la nata.

Utilice aceite de oliva para cocinar y aliñar. No se recomienda comer más de 3 o 4 yemas de huevo a la semana.

Evite las bebidas alcohólicas, los alimentos precocinados, los aperitivos de tipo patatas chip o similares y la pastelería o la bollería industriales (ricas en aceites saturados, como el de palma o el de coco). Reduzca el consumo de sal y azúcar.

En caso de sobrepeso, diabetes o hipertensión arterial, adapte la dieta a cada situación.

¿Qué quiere decir *mantenerse activo*? Incorporar el ejercicio en la vida diaria: hacer regularmente 30 minutos de bicicleta, caminar, natación, baile, trabajo en el jardín u otros ejercicios adaptados a su edad, un mínimo de 5 veces a la semana.

¿Cuándo hay que tomar fármacos? Deben tomar fármacos los pacientes que ya han sufrido un infarto, un ictus u otro evento cardiovascular.

También pueden ser necesarios si el riesgo cardiovascular es alto y la respuesta a la dieta y al ejercicio no es positiva.