

La UPRL informa



Sociedad de
Prevención de
FREMAP
PREVÉ LO IMPREVISIBLE

COLESTEROL

¿Qué es el colesterol?

Es una **sustancia grasa necesaria para el funcionamiento del organismo**. Forma parte de la membrana de nuestras células y es indispensable para producir algunas vitaminas, hormonas y los ácidos biliares.

Lo adquirimos con la ingesta de algunos alimentos, pero también lo genera nuestro organismo.

Por ello cuando los niveles de colesterol aumentan por encima de unos valores considerados normales, se acumulan depósitos en las arterias produciendo estrechez y endurecimiento de las mismas, lo que dificulta el paso de la sangre y ocasionando enfermedades vasculares.

Hay fundamentalmente dos tipos de colesterol, el **colesterol HDL** (“bueno”) que tiene un papel protector y el **colesterol LDL** (“malo”).

Causas de aumento del Colesterol

- Factores genéticos.
- Enfermedades hepáticas, renales u hormonales.
- Algunos fármacos.
- **Sobrepeso y mala alimentación.**
- Aumenta con la edad, con el estrés y ansiedad y en la menopausia en las mujeres.

Además, debemos tener en cuenta que se potencian sus efectos adversos con el tabaco al producir también este endurecimiento de las arterias.

Síntomas del colesterol alto

No podemos sentir que tenemos los niveles de colesterol elevado, cuando sentimos algo como consecuencia de sus niveles altos es que ya estamos empezando a desarrollar alguna enfermedad cardiovascular.

La UPRL informa

Algunos síntomas de las enfermedades vasculares son:

- Adormecimiento de extremidades.
- Inflamación de extremidades.
- Mareos, pérdida de equilibrio.
- Dolor en el pecho (angina o incluso infarto).
- Fatiga al caminar o realizar tareas diarias de poco esfuerzo.

Signos de exceso de colesterol

Xantomas que son depósitos amarillos alrededor de los ojos.

Como podemos disminuir el colesterol

Para disminuir el colesterol LDL (colesterol malo):

- Debemos consumir **alimentos descremados**: leche y quesos descremados.
- **Aumentar** en nuestra dieta los **alimentos ricos en fibra**.
- Si hay sobrepeso realizar **actividad física aeróbica** para movilizar la grasa.
- **Controlar la sal**, la hipertensión es otro factor de riesgo cardiovascular que se potencia con el colesterol elevado, sobrepeso, tabaquismo, que de forma conjunta favorecen la aparición de enfermedades cardiovasculares.
- **Mejorar nuestra dieta** con alimentos del tipo de: pescado, verduras, frutas, carnes magras (pollo, pavo...). Usar aceite de oliva, consumir unos 2 litros de agua al día, infusiones... Frutos secos 2 veces en semana.

PARA SABER SI TIENES EL COLESTEROL ALTO, DEBES REALIZAR UN ANÁLISIS DE SANGRE DE FORMA PERIÓDICA, DE ACUERDO A LAS INDICACIONES QUE TE FACILITE TU MÉDICO.