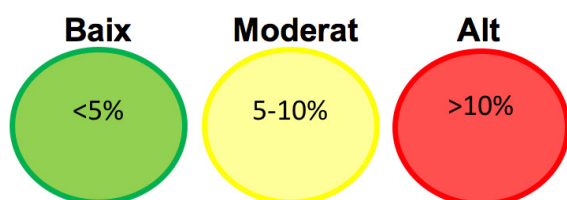


Colesterol, infart i ictus, ¿què fer per reduir el risc?

Cada any, moltes persones pateixen un infart o un ictus. Algunes d'aquestes persones tenen factors de risc cardiovascular que predisposen a patir-ne. Un d'aquests factors de risc és el colesterol, però no és l'únic.

Quins altres factors de risc es coneixen? Els més importants són l'edat, el sexe, el consum de tabac, la hipertensió arterial i la diabetis.

Tothom té el mateix risc cardiovascular?
No, no és el mateix per a tothom. Es considera molt alt quan s'ha patit prèviament un infart o un ictus. **En la resta de casos**, el metge o la metgessa valoraran el risc cardiovascular individual si el colesterol total és superior a 200 mg/dl. Tindran en compte sobretot els valors del colesterol total, d'HDL («bo») i d'LDL («dolent») i la resta de factors de risc esmentats anteriorment. Mitjançant taules de risc adaptades a la població catalana (taules de Framingham-REGI-COR) s'estimarà el risc de patir esdeveniments coronaris durant els 10 anys següents. El resultat serà *baix*, *moderat* o *alt*.



Com pot reduir-se el risc d'ictus o d'infart?
Deixant de fumar, menjant sa, mantenint-se actiu i prenent els medicaments quan sigui necessari. Aquests canvis en l'estil de vida milloraran la vostra salut i reduiran el risc d'infart o d'ictus fins a un 30%.



Quins fàrmacs són eficaços i poden ser necessaris? Els medicaments per a la diabetis, la hipertensió arterial, el colesterol i també els antiagregants (com l'aspirina) o els anticoagulants.



I el tractament per baixar el colesterol? El prenen molts pacients que han tingut un infart o un ictus. Sense infart o ictus previ, el tractament es valora en funció del risc coronari i de la resposta a la dieta i l'exercici. Les **estatines** són el tractament més utilitzat. Redueixen el risc en un 25-35%.

Efectes secundaris de les estatines Són fàrmacs generalment ben tolerats. En algun cas poden produir dolor muscular, debilitat o molèsties digestives. Aquests efectes solen ser lleus i transitoris. **Recordeu** que tots els medicaments poden produir efectes secundaris.

Consulteu amb el vostre metge o metgessa els dubtes que tingueu, i aneu a la consulta si no us trobeu bé.