

Colesterol, infarto e ictus, ¿qué hacer para reducir el riesgo?

Cada año, muchas personas sufren un infarto o un ictus. Algunas tienen factores de riesgo cardiovascular que predisponen a sufrirlos. Uno de estos factores de riesgo es el **colesterol**, pero no es el único.

¿Qué otros factores de riesgo se conocen? Los más importantes son la edad, el sexo, el consumo de tabaco, la hipertensión arterial y la diabetes.

¿Todo el mundo tiene el mismo riesgo cardiovascular? No, no es el mismo para todos. Se considera el riesgo muy alto cuando se ha sufrido previamente un infarto o un ictus. **En los demás casos**, el médico valorará el riesgo cardiovascular individual si el colesterol total es superior a 200 mg/dl. Tendrá en cuenta sobre todo los valores del colesterol total, de HDL («bueno») y de LDL («malo») y el resto de factores de riesgo mencionados anteriormente. Mediante tablas de riesgo adaptadas a la población catalana (tablas de Framingham-REGICOR) estimará el riesgo de sufrir eventos coronarios durante los 10 años siguientes. El resultado puede ser *bajo*, *moderado* o *alto*.



¿Cómo puede reducirse el riesgo de ictus o infarto? Dejando de fumar, comiendo sano, manteniéndonos activos y tomando los medicamentos cuando sea necesario. Estos cambios en el estilo de vida mejorarán nuestra salud y reducirán el riesgo de infarto o de ictus hasta un 30%



¿Qué fármacos son eficaces y pueden ser necesarios? Los medicamentos para la diabetes, la hipertensión arterial, el colesterol y

también los antiagregantes (como la aspirina) o los anticoagulantes.



¿Y el tratamiento para bajar el colesterol? Lo toman muchos pacientes que han sufrido un infarto o un ictus. Sin infarto o ictus previos, se valorará el tratamiento en función del riesgo coronario y si no hay una buena respuesta a la dieta y al ejercicio. Las **estatinas** son el tratamiento más utilizado. Reducen el riesgo en un 25-35%.

Efectos secundarios de las estatinas. Son fármacos generalmente bien tolerados. En algún caso pueden producir dolor muscular, debilidad o molestias digestivas. Estos efectos suelen ser leves y transitorios. **Recuerde** que todos los medicamentos pueden producir efectos secundarios.

Consulte con su médico cualquier duda que tenga y acuda a la consulta si no se encuentra bien.