

# El colesterol

El colesterol es un tipo de grasa fundamental para el buen funcionamiento del cuerpo humano. A veces aumenta, por comer demasiadas grasas o por herencia familiar.

## ¿Cuándo se considera alto?

Se considera alto un colesterol en sangre superior a 250mg/dL. Entre 200 y 250 se considera alto si se asocia con otros factores (tabaco, diabetes, hipertensión...) que aumentan la posibilidad de sufrir una enfermedad del corazón y de la circulación.

Además su médico tendrá en cuenta la proporción de colesterol HDL ("bueno") y LDL ("malo") para valorar si debe disminuirse con dieta y además con fármacos..

## ¿El colesterol alto da algún síntoma?

El colesterol alto no da ningún síntoma: ni mareo, ni hormigueos ni dolor de cabeza. Pero si no se controla, con el tiempo puede favorecer la aparición de arteriosclerosis (endurecimiento de las arterias) que puede producir un taponamiento de las arterias y provocar un infarto y embolias cerebrales.

## ¿Qué debe hacer si tiene el colesterol alto?

Es conveniente seguir una dieta sana, rica en: frutas, hortalizas, verduras, legumbres, pescado, pan, arroz y cereales (mejor integrales).



Hay que disminuir los alimentos ricos en grasas saturadas: carnes (sobre todo ternera, cerdo y embutidos con grasa), leche entera y lácteos no descremados (margarina, nata, helados, queso curado); y los aceites de coco y palma, que están en la pastelería industrial y en las comidas preparadas.

Conviene no tomar más de una yema de huevo al día y máximo 3 huevos a la semana.

Hay que evitar el abuso de bebidas alcohólicas.

En cambio, son recomendables las grasas no saturadas: pescado, frutos secos crudos, aceite de oliva (el mejor para aliñar y cocinar).

Beba cada día un mínimo de 1,5 lit. de agua.

Es necesario hacer ejercicio regular: 30 minutos de bicicleta, caminar, nadar, bailar, cuidar el jardín u otros ejercicios adaptados a su edad, un mínimo de 5 veces por semana.



Hay que reducir el sobrepeso.



Abandone el tabaco.



Debe controlar la diabetes y la presión arterial.

Todo esto le ayudará a controlar el colesterol y en general su salud.

## ¿Cuándo es necesario tomar medicamentos?

Si a pesar de hacer dieta y ejercicio, el colesterol sigue alto, y en algunas ocasiones concretas, puede ser necesario tomar medicamentos, que suelen ser eficaces y tienen pocos efectos secundarios. En la mayor parte de pacientes, el tratamiento con medicamentos es para toda la vida.