

Preguntas más frecuentes

¿QUÉ SIGNIFICA TENER EL COLESTEROL ALTO?

Como la mayoría de nosotros, probablemente usted nunca se haya parado a pensar sobre el colesterol ni sobre la forma en que puede afectar al corazón o a las arterias.

Hasta ahora. Su médico le ha informado de que tiene alto el colesterol y por eso ha de empezar a tomar medicación además de la dieta y el ejercicio que le había recomendado.

Tener el colesterol elevado es una de las afecciones médicas más habituales, que afecta a personas de todas las edades. Ya que no es posible notar el colesterol ni los efectos que puede tener sobre las arterias y el corazón, quizás le resulte difícil entender por qué el médico se preocupa tanto y qué debe hacer usted.

Afortunadamente, existen tratamientos para abordar su problema a largo plazo, como los modernos medicamentos que su médico le ha recetado. Pero para sentirse cómodo al tomarlos, probablemente querrá usted saber más sobre ellos: qué hacen y cómo funcionan. Esta información le será de utilidad.

Aquí encontrará los datos que necesita conocer para comprender el colesterol y la forma en que afecta a su organismo, y cómo otras personas se han adaptado a sus niveles elevados de colesterol y al tratamiento.

PARA EMPEZAR.- ¿QUÉ ES EL COLESTEROL?

En todo momento hay aproximadamente una cucharada de colesterol circulando por la sangre de un hombre o una mujer normales. El colesterol en sí es un material de aspecto céreo que su organismo necesita para reconstruir las células y que es transportado por el torrente sanguíneo allí donde se necesita.

Arteria normal y Exceso de LDL en la arteria



¿DE DÓNDE PROCEDE EL COLESTEROL?

Aunque parte del colesterol procede de alimentos que ingerimos, como la leche entera, el queso y la mantequilla, su organismo fabrica la mayor parte de su propio colesterol. Una forma de colesterol (que se conoce como LDL) se utiliza para transportar las grasas al resto del organismo.

Por eso es tan importante reducir las grasas de la dieta: la ingestión de grasas saturadas incrementa el colesterol LDL. Cuando hay demasiado, el colesterol sobrante se queda en el torrente sanguíneo, donde puede causar problemas.

I Preguntas más frecuentes

¿QUÉ SON LAS GRASAS SATURADAS Y POR QUÉ SON IMPORTANTES?

Las grasas adoptan muchas formas. Las grasas saturadas proceden de productos animales, como la carne, la leche, la mantequilla y el queso, y también de ciertas plantas tropicales, como los aceites que se obtienen del coco y de la palma. Si se consumen grasas saturadas puede que se acumule demasiado colesterol LDL en la sangre. Para reducir el nivel de colesterol es importante saber qué alimentos contienen grasas saturadas, y reducir su consumo.

¿ES MUY FRECUENTE TENER ALTO EL COLESTEROL?

Sí. En general se acepta que un nivel de colesterol superior a 5,2 mmol/l (200 mg/dl) aumenta el riesgo de enfermedades del corazón. Muchos millones de personas de todo el mundo tienen alto el colesterol. Es casi tan habitual como la hipertensión.

¿POR QUÉ ES MALO EL COLESTEROL LDL ALTO?

El problema del exceso de colesterol LDL en la sangre es que al acumularse colabora en la formación de la "placa", que puede bloquear el aporte de sangre rica en oxígeno a alguna parte del organismo. Si se forma una placa en un arteria del corazón, el músculo cardíaco se ve privado de oxígeno, lo que probablemente dará lugar a un ataque Arteria normal cardíaco.

Si esta acumulación de LDL sucede en un vaso sanguíneo del cerebro, recibe el nombre de "ictus".

Los dos pueden ser muy graves. Por eso, el exceso de colesterol le sitúa en una situación de riesgo innecesario, un riesgo extra que usted puede evitar.



¿SIGNIFICA ESTO QUE ESTOY ENFERMO?

Tener el colesterol elevado no significa estar enfermo. Pero quiere decir que está usted en una situación que puede hacerle enfermar si no toma medidas. El colesterol elevado no tratado supone un riesgo extra de ataque cardíaco o de ictus.

¿POR QUÉ TENGO QUE TOMAR MEDICAMENTOS POR ESTA CAUSA?

El tratamiento adecuado para usted puede ser muy diferente del adecuado para otra persona.

Algunas personas pueden controlar su colesterol elevado sólo con cambiar sus hábitos dietéticos y haciendo ejercicio.

Por ejemplo, quizá algunos de sus amigos que tienen alto el colesterol sólo necesiten cambiar la dieta y hacer ejercicio para volver a equilibrar sus niveles de colesterol.

Aunque tanto el ejercicio como la dieta adecuados son importantes para su tratamiento, su médico ha decidido que usted, además, necesita medicación. Hay mucha gente que toma medicamentos para tratar el colesterol elevado.

II ¿Cómo controlarlo?

DIETA Y EJERCICIO

Para conseguir controlar su colesterol elevado, piense en las cosas que afectan al nivel de colesterol. Después, confeccione un plan práctico para introducir los cambios que necesita para reducir su nivel de colesterol.

El ejercicio regular aumenta el nivel de colesterol "bueno", que se conoce como HDL. El HDL ayuda a eliminar el LDL de la sangre. Recuerde, es el colesterol LDL el que puede formar placas en las paredes de las arterias. También es importante recordar que el corazón es un músculo que, como cualquier otro, ha de estar activo. Esa es otra razón por la que el ejercicio resulta tan importante para mantenerse sano.

Consulte a su médico sobre el programa de ejercicio más indicado para usted. El objetivo más común de ejercicio cardiosaludable consiste en practicar 20 minutos de ejercicio moderado tres veces por semana.

Muchas personas descubren que al principio les va muy bien el ejercicio, pero con el tiempo encuentran razones para dejarlo. Le resultará más fácil seguir su programa de ejercicio si:

- **Practique varios tipos de ejercicio, no uno solo.**
- **No empiece demasiado bruscamente.**
- **Sobre todo, ¡disfrute!**

De otro paso hacia su objetivo de colesterol LDL mediante un programa de ejercicios.

Todo el mundo debe hacer ejercicio físico, pero esto es especialmente importante si pretende reducir su colesterol. El ejercicio puede marcar una enorme diferencia en la reducción de su riesgo de padecer enfermedades del corazón, y además le ayudará a reducir el peso. Una vez que haya empezado, se sorprenderá de lo bien que se encuentra y de la mejoría de su aspecto.

Sea más activo en su rutina diaria.

Trate de caminar siempre que le sea posible, en vez de conducir o de usar el transporte público.

Caminar es una excelente forma de ejercicio que puede practicar sin riesgo prácticamente todo el mundo.

Utilice las escaleras en lugar del ascensor. Subir escaleras ejercita la parte inferior del cuerpo (caderas, muslos y piernas) y fortalece.

Pasar el aspirador, cortar el césped, ocuparse del jardín y otras tareas domésticas también incrementan su nivel de actividad. Si es usted un adulto medio, consume al día la grasa equivalente a una barra de margarina. Este tipo de dieta aumenta el colesterol y el riesgo de enfermedades del corazón e ictus.

Si hay algo que deba recordar sobre la dieta saludable, sería evitar la grasa, especialmente las grasas saturadas. Mejor eso que "dieta baja en colesterol", que significa eliminar tantas grasas como sea posible.

II ¿Cómo controlarlo?

CONTROL DE LA GRASA: PREMIO DOBLE

La reducción de la grasa de la dieta le beneficia de dos formas:

- Facilita la pérdida de peso
- Ayuda a reducir el colesterol

Alimentos de elección

- Cereales
- Fruta fresca
- Hortalizas
- Pescado
- Pollo

Alimentos buenos para picar

- Frutas y hortalizas
- Galletas sin grasa y sin colesterol
- Bizcochos sin sal
- Maíz hinchado o palomitas para microondas bajas en grasas
- Zumos
- Sorbetes y yogures desnatados

Consejos para comer en un restaurante

- Prueba a tomar los alimentos al horno o a la parrilla, no fritos
- Evite las salsas
- Evite los aperitivos a base de queso
- Pida que le pongan las salsas a un lado del plato

CÓMO CONTROLARLO: Medicación

En algunas personas que tienen el colesterol alto no bastan la dieta y el ejercicio. Como usted, necesitan añadir medicamentos al conjunto del plan de tratamiento prescrito.

Los medicamentos para reducir el colesterol funcionan de diversas formas. Las dos más habituales son:

- Retardar la producción de LDL por el organismo
- Hacer que el organismo convierta el exceso de colesterol en ácidos útiles que ayuden a la digestión

RECUERDE

Los medicamentos no curan el colesterol alto como los antibióticos curan una infección de oído, pero para la mayoría de la gente son la clave para mantener el colesterol bajo control.

Qué significa "control"

El hecho de llevar gafas no altera sus ojos, pero mientras las lleva ve bien y puede hacer su vida normal. Controlar el colesterol elevado es prácticamente lo mismo: mientras siga el tratamiento, mantendrá su nivel de colesterol donde corresponde y podrá llevar una vida activa.

Controlar el riesgo innecesario

Es importante recordar que es posible evitar las enfermedades del corazón mediante el control de las situaciones que constituyen un riesgo:

- Mantener la tensión arterial donde corresponde
- Mantener el nivel de colesterol donde corresponde
- Mantener el peso adecuado para su organismo. Encontrar un programa de ejercicio del que pueda disfrutar
- Si fuma, tratar de dejarlo. Consulte a su médico cómo puede reducir el riesgo de padecer enfermedades vasculares y cardíacas.

Consejos para recordar su medicación:

- Aproveche los acontecimientos diarios, como la cena o la hora de acostarse, para acordarse de tomar los medicamentos, en vez de guiarse por el reloj.
- Guarde sus medicamentos en un sitio seguro, pero donde no pueda olvidarlos
- Tenga un frasco de medicación de repuesto en el trabajo, en el bolso o en el maletín (pídale al farmacéutico el tipo de frasco de medicación adecuado) si tiene alguna duda, consulte a su médico