

*El colesterol és un tipus de greix fonamental per al bon funcionament del cos humà. A vegades augmenta, bé sigui per menjar massa greixos o bé per herència.*

## Quan es considera alt?

Es considera alt un colesterol en sang superior a 250 mg/dl. Entre 200 i 250 mg/dl es considera alt si s'associa amb altres factors (tabac, diabetis, hipertensió...) que augmenten la possibilitat de patir una malaltia cardiovascular (infarts, embòlies cerebrals...). A més, el seu metge tindrà en compte la proporció de colesterol HDL ("bo") i LDL ("dolent") per valorar si cal disminuir-lo amb dieta o ha d'afegir també fàrmacs.

## El colesterol alt dona algun símptoma?

El colesterol alt no dona cap símptoma: ni mareig ni formigueig ni mal de cap. Però si no es controla, amb el temps pot afavorir l'aparició d'arteriosclerosi (enduriment de les artèries) que pot produir un taponament de les artèries coronàries i provocar un infart.

## Què s'ha de fer si es té el colesterol alt?



És convenient fer una dieta sana, rica en: fruites, verdura, llegum, peix, pa, arròs i cereals (millor integrals). Cal disminuir els aliments rics en greixos

saturats: carns (sobretot la vedella, el porc i els embotits amb greix), llet sencera i lactis no descremats (margarina, nata, gelats, formatge curat); i els olis de coco i palma, que estan a la pastisseria i als menjars preparats. Convé no prendre més d'un rovell d'ou al dia. En canvi, són recomanables els greixos no saturats: peix, fruits secs

crus i l'oli d'oliva (el millor per amanir i cuinar). L'all i la ceba poden reduir el colesterol. Apart de la dieta, és necessari fer exercici de forma regular: 30 minuts de bicicleta, caminar, nedar, ballar, treballar al jardí o altres, tres cops per setmana li ajudaran a controlar el colesterol i en general la salut. Si es té sobrepès, cal reduir pes. És imprescindible evitar el tabac i controlar la diabetis i la pressió arterial.

*Gaudeixo d'una vida més sana: faig exercici de forma regular, he baixat de pes, no fumo i controlo la meua tensió*



## Quan és necessari prendre fàrmacs?

Si malgrat fer dieta i exercici, el colesterol segueix alt, i en algunes ocasions concretes, pot ser necessari prendre medicaments, que solen ser eficaços i tenen pocs efectes secundaris. En la major part de pacients, el tractament amb medicaments és per a tota la vida.

*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 cardiovascular (infartos, embolias cerebrales...). Además su médico tendrá en cuenta la proporción de colesterol HDL ("bueno") y LDL ("malo") para valorar si debe disminuirse con dieta o 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 coronarias y provocar un infarto.

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



Es conveniente seguir una dieta sana, rica en: frutas, 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 y en las comidas preparadas. Conviene no tomar más de una yema de huevo al día. En cambio, son recomendables las grasas no saturadas: pescado, frutos secos crudos, aceite de oliva (el mejor para aliñar y cocinar). El ajo y la cebolla pueden reducir el colesterol.

Además de la dieta, es necesario hacer ejercicio de forma regular: 30 minutos de bicicleta, caminar, nadar, bailar, cuidar el jardín u otros ejercicios adaptados a su edad, un mínimo de 3 veces por semana, le ayudarán a controlar el colesterol y su salud en general. Si tiene sobrepeso, hay que perder peso. Es imprescindible evitar el tabaco y controlar la diabetes y la presión arterial.

Disfruto de una vida más sana: hago ejercicio de forma regular, he bajado de peso, no fumo y controlo mi tensión.



## ¿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.