



¿Qué es el colesterol? Es una sustancia grasa natural presente en todas las células del cuerpo humano necesaria para el normal funcionamiento del organismo. Forma parte de la membrana de nuestras células y es indispensable para producir algunas vitaminas, hormonas y los ácidos biliares. La mayor parte del colesterol **se produce en el hígado**, aunque **también se obtiene a través de algunos alimentos**.

➔ **¿Cuales son los niveles normales de colesterol?:**

Colesterol total



Alto:

Por encima de 240 mg/dl



Normal-Alto:

Entre 200 y 240 mg/dl



Normal:

Menos de 200 mg/dl

- Hay fundamentalmente **dos tipos de colesterol**, el **colesterol HDL** (“bueno”) que tiene un papel protector y el **colesterol LDL** (“malo”).
- Se considera **hipercolesterolemia** a los **niveles de colesterol total superiores a 200 mg/dl**.
- La hipercolesterolemia **no presenta síntomas ni signos físicos**, así que su diagnóstico sólo puede hacerse mediante un análisis de sangre que determine los niveles de colesterol y también de los triglicéridos.
- Cuando las células son incapaces de absorber todo **el colesterol** que circula por la sangre, el sobrante **se deposita en la pared de las arterias** y contribuye a su progresivo estrechamiento originando la **arterosclerosis**, lo que dificulta el paso de la sangre ocasionando **enfermedades vasculares**.

➔ Síntomas del colesterol elevado:

No podemos percibir que tenemos los niveles de colesterol elevados, cuando sentimos algo como consecuencia de sus niveles altos es que ya estamos empezando a desarrollar alguna enfermedad cardiovascular. Algunos **síntomas de las enfermedades vasculares** son:

- Adormecimiento de extremidades.
- Inflamación de extremidades.
- Mareos, pérdida de equilibrio.
- Dolor en el pecho (angina o incluso infarto).
- Fatiga al caminar o realizar tareas diarias de poco esfuerzo.

➔ Medidas preventivas para bajar el colesterol:

La hipercolesterolemia se puede prevenir siguiendo las siguientes recomendaciones:



Lleva una alimentación equilibrada y sin grasas saturadas. La dieta mediterránea es la idónea porque su aporte de grasas proviene fundamentalmente de los ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados presentes en el pescado y los aceites de oliva y de semillas. También es importante el consumo de vegetales, legumbres, cereales, hortalizas y frutas.



Realiza ejercicio aeróbico (caminar, carrera suave, ciclismo, natación...), a intensidad moderada y de manera regular (tres a cinco sesiones por semana), con ello, aumenta el HDL (colesterol bueno) y se reduce el LDL (colesterol malo) y los niveles de triglicéridos.

La información y las recomendaciones que aparecen en esta ficha son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con tu condición personal, consulta a tu médico.

Plan General de Actividades Preventivas 2019