

# Controla tu riesgo\*: COLESTEROL

El término "colesterol" engloba a todas partículas de grasa que circulan por nuestro organismo. Aproximadamente el 75% lo generamos nosotros y el resto proviene de la dieta.

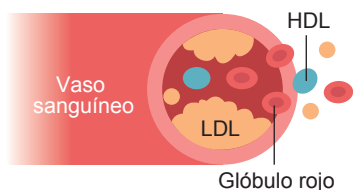
Se deposita en la pared de las arterias produciendo un estrechamiento progresivo de las mismas. Los niveles elevados de Colesterol Total (CT), Triglicéridos (TG) y/o colesterol LDL, incrementan el riesgo de presentar una complicación cardiovascular.

## OBJETIVOS

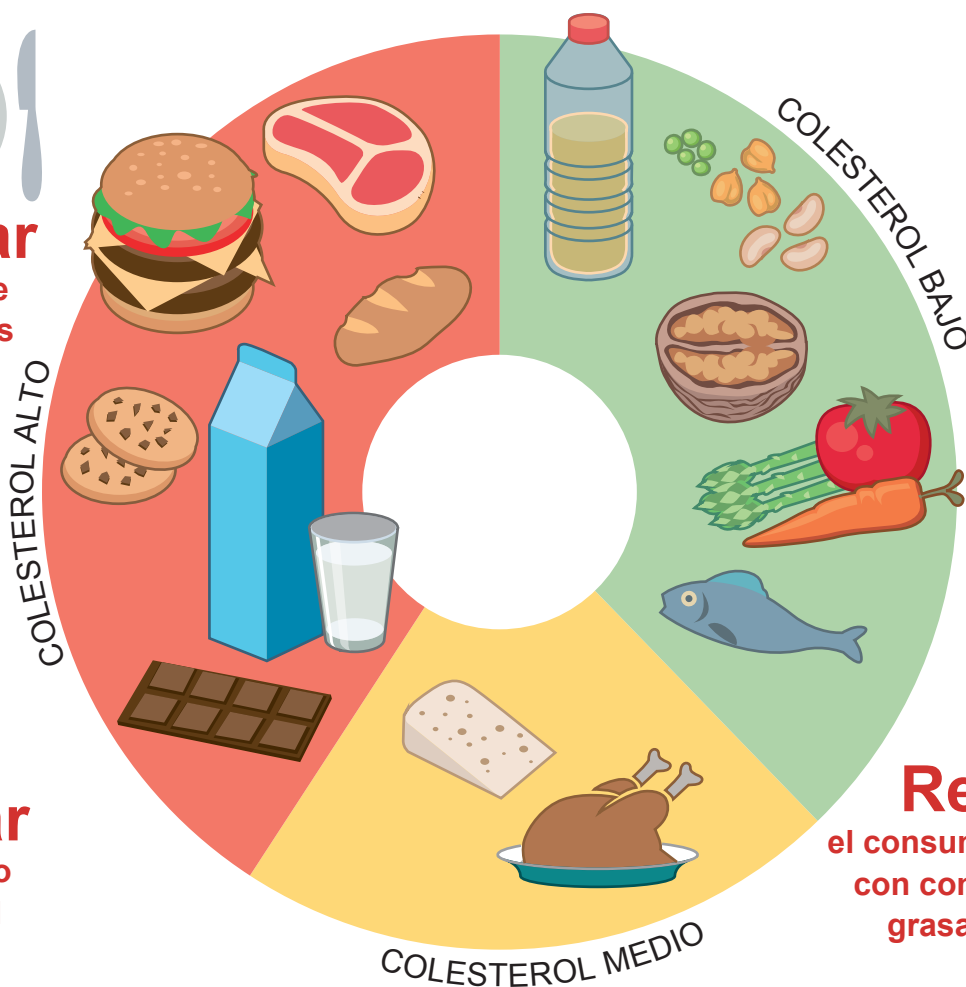
### NIVELES ANALITICOS ÓPTIMOS

- **Colesterol total:** < 200 mg/dl.
- **Colesterol LDL (el malo):** Variable, en función de factores de riesgo e historia clínica del paciente.
- **Colesterol HDL (el bueno):** > 50 mg/dl en mujeres > 40 mg/dl en varones.
- **Triglicéridos:** < 150 mg/dl.
- **LipoProteína A:** Es una partícula de colesterol que únicamente ha de cuantificarse una vez, ya que es un valor constante. Su nivel no debe ser superior a 50 mg/dl, y tiene relación con la existencia o no de riesgo cardiovascular.

## ACCIONES PARA CONTROLAR EL COLESTEROL



- Tomar una dieta equilibrada.
- Hacer ejercicio físico de manera regular.
- No fumar.
- Tomar adecuadamente la medicación, en el caso de que su médico se la haya prescrito.



## PLAN DE ACCIÓN



Consulta con un médico nutricionista /dietista, te asesorará en cómo conseguir que tus recetas tengan buen sabor y contengan menos grasas. Además, te ayudara a identificar en las etiquetas de los alimentos cuáles son más cardiosaludables.



En la preparación de tus comidas utiliza aceite de oliva, preferentemente, aceite de oliva virgen extra.



Incluye diariamente en tu dieta 5 piezas de fruta /vegetales.



Toma pescado, al menos, 2 veces a la semana.



Añade derivados lácteos a tu dieta con bajo contenido en grasa, como por ejemplo, leche semi o desnatada, yogur desnatado o queso fresco.



Combate el sobrepeso evitando el sedentarismo, practicando ejercicio físico de manera regular, al menos 30 minutos de ejercicio de intensidad moderada 5 días a la semana.



Consulta con tu médico qué pruebas analíticas son necesarias para un buen control de los niveles de colesterol en sangre y sigue la pauta de medicación que te indique si fuera necesario. Recuerda que los fármacos para el colesterol son los que más protegen frente a las enfermedades cardiovasculares.

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

Infografía: © Chema Matia

\* "Controla tu riesgo" es una serie de hojas informativas elaboradas por la Fundación Española del Corazón para el uso de pacientes y profesionales de la salud. Fecha de actualización: 2023.