

¿POR QUÉ DEBO BAJAR MI COLESTEROL?

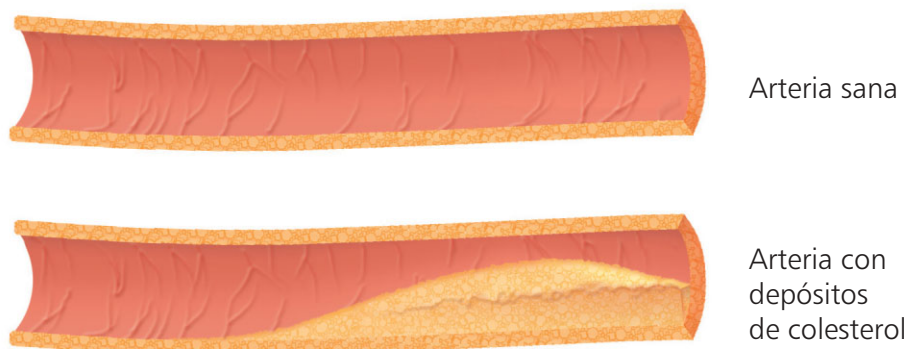


Este material es para quienes han sido tratados mediante angioplastia o bypass coronario.

Los niveles altos de colesterol en sangre son perjudiciales para su salud cardiovascular, pues pueden desencadenar desde un infarto a un accidente cerebral (hemiplejía).

A medida que pasa el tiempo, las grasas, el colesterol y otras sustancias se depositan en las paredes de las arterias y forman placas -denominadas ateromas-, que impiden a la sangre circular en cantidades normales. El estrechamiento de las arterias provoca, además, una circulación más lenta de la sangre, las placas de ateroma pueden romperse, pueden formarse coágulos y cortarse la circulación. Si eso ocurre en una arteria coronaria se produce un infarto. Si la obstrucción es en una arteria del cerebro ocurre un ataque cerebral.

Usted debe saber que no hay ningún síntoma previo a la complicación, la única forma de prevenir estos problemas es que mantenga su colesterol bajo para que esta obstrucción nunca llegue a producirse.



¿A qué se le llama colesterol "bueno" y "malo"? ¿Qué es el índice de riesgo?

Al HDL se le llama colesterol bueno, pues saca las grasas de la pared de las arterias, aumenta con el ejercicio físico.

Al LDL se le denomina colesterol malo, es el que se deposita en las arterias y forma los ateromas.

El colesterol total en sangre debería estar por debajo de 200 mg/dl.

Índice de riesgo: valora la relación entre colesterol malo y bueno. Cuanto menor es el índice, mejor. Lo ideal es que esté por debajo de 4.

Causas de niveles altos de colesterol.

Frecuentemente obedece a causas genéticas.

La diabetes presenta alteraciones en los lípidos.

También los problemas renales, medicamentos, dietas, alteran los lípidos.



La enfermedad coronaria es crónica pero si usted está dispuesto a cambiar sus hábitos, podrá tener una buena calidad de vida

VIVIR MEJOR
EXIGE ESFUERZOS,
OBLIGA A CAMBIOS.
VALE LA PENA.



¿Cómo mantener el colesterol en niveles adecuados?

Si usted tiene una enfermedad coronaria debe tomar medicamentos que reducen el colesterol, pero esto no alcanza. Es importante controlar otros factores de riesgo como: hipertensión, diabetes, sedentarismo, obesidad, porque el tratamiento debe ser integral.

Consejos referentes a la calidad de vida: dieta y ejercicio.

Usted puede reducir el colesterol de su sangre comiendo en forma saludable, bajando de peso si tiene kilos de más y haciendo ejercicio.

Debe evitar grasas de origen animal -comer carnes magras-, las grasas de pescado son beneficiosas y controlar las grasas "ocultas" que existen en alimentos preparados como alfajores y bizcochos. Es preferible consumir aceites vegetales: arroz, oliva, girasol y soja, evitando las margarinas y "untables" derivados de ellos.

Consumir mayor cantidad de frutas y verduras.

¿Qué alimentos debo limitar?

- Leche entera, crema doble y helados fabricados con leche entera.
- Manteca, yema de huevo, queso y alimentos hechos con ellos.
- Vísceras: hígado, riñón, sesos, mollejas.
- Alimentos procesados con mucha cantidad de grasas: chorizos, longaniza, salame y panchos.
- Carne con grasa intramuscular que no se puede quitar, por ejemplo asado.
- Muslo de pollo con alto contenido graso.
- Productos de panadería hechos con huevo y grasas saturadas.
- Fritos.

¿Qué trucos hay para cocinar?

- Use una parrilla para drenar la grasa cuando asa, o cocina a la plancha.
- Ase o cocine a la plancha en lugar de freír.
- Quite la piel del pollo.
- Si tienen que freír, hágalo con aceite vegetal.
- Las recetas que incluyen huevo hágalas solamente con clara o sustitutos, no use la yema.
- En lugar del queso común use queso cottage bajo en grasa, mozzarella de leche descremada u otros quesos sin grasa o bajos en grasa.

Escriba las preguntas que desee hacer en la próxima consulta, por ejemplo:

¿La margarina es mejor que la manteca?

¿Si hago actividad física, puedo consumir grasas sin preocuparme?