

HIPERCOLESTEROLEMIA E HIPERTRIGLICERIDEMIA. OBJETIVOS Y RECOMENDACIONES

El aumento de **colesterol en la sangre** es uno de los factores de riesgo que predisponen para sufrir enfermedades cardiovasculares (infartos cardiacos, cerebrales...), si usted tiene cifras de colesterol elevadas, es importante que siga unas recomendaciones sobre su estilo de vida.

OBJETIVOS

Actualmente en la población general, se aconseja que:

- **Se considera colesterol elevado, cuando la cifra de colesterol total es superior a 250 mg/dl.**
- **El colesterol LDL-colesterol**, inferior a 160 mg/dl.
- El colesterol «bueno» o **HDL-colesterol**, sea superior a 40 mg/dl, en los hombres y a 50 mg/dl en las mujeres.
- **Los triglicéridos**, inferiores a 200 mg/dl.

En las personas que ya han presentado una enfermedad cardiovascular (infarto cardiaco, trombosis cerebral...), **o en personas diabéticas, los valores de LDL-colesterol deben estar por debajo de 100 mg/dl.**

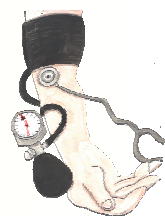
RECOMENDACIONES

Es importante que controle también otros factores de riesgo cardiovascular, pues se potencian entre ellos, por ello:

- **No fume.**

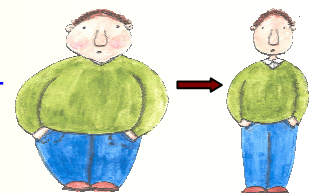


- **Controle su tensión arterial**, por debajo de 140/90. Si tiene antecedentes de enfermedad cardiovascular o es diabético próximas a 130/80.



- **Evite el sobrepeso o la obesidad.**

- **Haga una dieta baja en grasas saturadas** (*consultar "Recomendaciones dietéticas en hipercolesterolemia"*).



- **Haga ejercicio físico aeróbico**, como caminar, montar en bicicleta, nadar durante 45-60 minutos casi todos los días de la semana.

- **En pacientes de alto riesgo cardiovascular**, pueden ser además necesarios los medicamentos

Es recomendable realizar un análisis de colesterol antes de los 35 años en los hombres y de los 45 años en las mujeres. Si es normal, debe repetirse cada 5-6 años o cuando su médico estime oportuno. Notifique a su médico si tiene familiares con el colesterol elevado y que han tenido un infarto de miocardio antes de los 55 años en varones y/o antes de los 65 en mujeres.