

PARA PREVENIRSE

- 1. Mantener un peso saludable.** Conocer nuestro peso ideal. Conseguir un equilibrio entre calorías que ingresan y se eliminan de nuestro organismo.
- 2. Ingerir variedades de alimentos.** Comer alimentos que nos benefician y evitar los que nos perjudican.
- 3. Comer más cereales integrales.** Los cereales enteros favorecen nuestra salud.
- 4. Comer más frutas y verduras.** Los nutrientes y antioxidantes presentes en las frutas y verduras ayudan a protegernos de numerosas enfermedades.
- 5. Reducir las grasas saturadas y el colesterol.** Usar aves y pescado, estos poseen menor contenido en grasas saturadas y colesterol. El aceite de oliva no contiene colesterol. Además nos proporcionan antioxidantes.
- 6. Evitar el excesivo consumo de sal y azúcar.** Debemos conocer qué alimentos y bebidas contienen sal o azúcar ocultos.
- 7. Que aporte suficientes minerales, oligoelementos y vitaminas.**
- 8. Debemos comer frutas o frutos secos.**
- 9. Consumo moderado de bebidas alcohólicas.**
- 10. Realizar ejercicio físico todos los días y no fumar.**

EVITAR... Manteca, Quesos grasos, embutidos, fiambres, productos de repostería, facturas y snacks.

A VECES... Carnes, huevos, pescados, quesos semigrasos, margarina, frutos secos y vino.

SIEMPRE... Frutas, verduras, legumbres, cereales, aceite de oliva y lácteos descremados.



**SUPERINTENDENCIA
DE SERVICIOS DE SALUD**

ORGANISMO DE CONTROL DE LAS OBRAS SOCIALES NACIONALES
0800-222-72583 • www.sssalud.gov.ar
RENOS 1-2740-6



OBRA SOCIAL DE OBREROS Y EMPLEADOS
TINTOREROS, SOMBREREROS Y LAVADEROS
DE LA REPUBLICA ARGENTINA

La Superintendencia de Servicios de Salud tiene habilitado un servicio telefónico gratuito para recibir desde cualquier punto del país, consultas, reclamos o denuncias sobre irregularidades de la operatoria de traspasos. El mismo se encuentra habilitado de Lunes a Viernes de 10 a 16 hs, llamando al **0800-222-72583**

Culpina 25/31 • CABA • C1406ENA
Tel.: 4612-2000 Líneas Rotativas
www.osoetsylra.org

CONTROL DEL COLESTEROL



Prevenir es curar

Lo que debemos saber
y quizás no conocemos.

2011/2012



Control del Colesterol

¿QUE ES EL COLESTEROL?

Es una grasa que circula por la sangre y que interviene en muchos procesos del organismo, como la fabricación de algunas hormonas, como las sexuales o las esteroideas, la digestión de las grasas o la formación de ácidos biliares, y forma parte de todas las membranas celulares.

El colesterol del que dispone nuestro organismo procede de dos fuentes de similar importancia: una es la síntesis en el hígado y la otra la absorción en el intestino del colesterol que ingerimos con los alimentos y del que se elimina por la bilis. Su exceso, sin embargo, es también responsable de muchos estados patológicos graves así como de algunas enfermedades con riesgo vital como la enfermedad cardiovascular.

LOS DOS COLESTEROLES

1. El colesterol **LDL** llamado “**colesterol malo**” porque en concentraciones elevadas se asocia directamente a un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares. El colesterol malo se deposita en las paredes arteriales, causando la formación de una sustancia dura y gruesa denominada placa. Con el tiempo estas placas de colesterol hacen que las paredes de las arterias se engrosen y se estrechen, dando lugar a la llamada aterosclerosis.
2. Al colesterol **HDL** se le llama “**colesterol bueno**” porque previene la aterosclerosis al ser capaz de extraer el colesterol de las paredes arteriales y eliminarlo a través del hígado.

VALORES DE COLESTEROL LDL

Cuantos más factores de riesgo de sufrir un problema cardiovascular tenga una persona, mas debe reducir sus niveles de colesterol LDL (llamado colesterol malo).

NIVEL DE RIESGO	OBJETIVO DE COLESTEROL MALO O LDL
ALTO O MUY ALTO Personas con problemas coronarios o con riesgos equivalente	Menor de 100 mg/dl
MODERADO Dos o más factores de riesgo: tabaquismo, hipertensión, ant. familiares coronarios...	Menor de 130 mg/dl
BAJO Uno o ningún factor de riesgo	Menor de 160 mg/dl

TRATAMIENTOS

Además de los medicamentos conocidos como fibratos y resinas, existen otros dos tipos de medicamentos que permiten reducir eficazmente, por separado o combinados, los niveles de colesterol, al actuar sobre sus dos principales fuentes de producción en el organismo:

- **Estatinas** (simvastatina, atorvastatina, provastatina, lovastatina y fluvastatina). Son medicamentos que actúan sobre el colesterol que se sintetiza en el hígado.
- **Inhibidores de la absorción del colesterol** (ezetimiba). Nueva clase de medicamentos que complementan la acción de las estatinas, actuando además sobre la otra fuente del colesterol, aquel que se absorbe en el intestino. Conozca sus niveles de colesterol.

HIPERCOLESTEROLEMIA FAMILIAR

1. Es un trastorno genético frecuente, que se manifiesta desde el nacimiento. Afecta al 50% de los miembros de una familia aquejada por este problema y es por igual en mujeres y varones.
2. Se caracteriza por un aumento del colesterol en sangre y un elevado riesgo de desarrollar infarto de miocardio en edades tempranas. Los niveles de colesterol de las personas con HF son el doble que los de la población general.
3. Sin un tratamiento adecuado, el 70% de estas personas sufrirán un infarto de miocardio antes de los 60 años de edad.
4. Un 80% de las personas con HF no está diagnosticado y un 84% no recibe tratamiento. Un tratamiento adecuado y temprano evitaría muchas muertes precoces.

DIABETES

Si tiene diabetes, hable con su médico sobre cómo controlar sus niveles de colesterol. Debe tener en cuenta que:

1. Los pacientes con diabetes tienen mayor riesgo de enfermedad cardiovascular que un paciente que ya ha tenido un infarto de miocardio.
2. El control del colesterol hasta los niveles recomendados es una de las acciones más beneficiosas.
3. Los niveles de colesterol deben ser menores en diabéticos que en personas que no lo son.

PROBLEMA CORONARIO

Si usted ha tenido un problema coronario debe tener en cuenta que:

1. La alteración de los niveles de colesterol es un factor de riesgo muy importante si ya ha tenido un problema coronario.
2. Mantenga, de forma continuada, un buen control de los factores de riesgo, especialmente del nivel de colesterol malo o LDL. Cuanto más bajo, mejor.
3. El tratamiento del colesterol es a largo plazo, y en la mayoría de los pacientes, de por vida.

