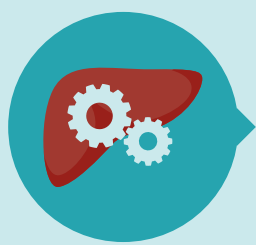


Todo sobre el colesterol

¿QUÉ ES?

Un tipo de grasa presente en nuestro organismo y que, en su justa medida, es indispensable para que este funcione adecuadamente.



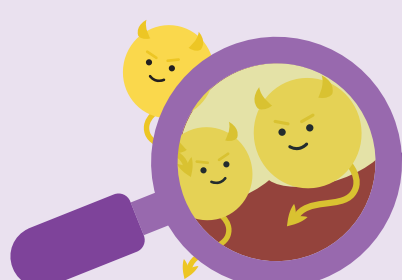
Lo fabrica el **HÍGADO** y también nos llega a través de los **ALIMENTOS** que ingerimos.



TIPOS

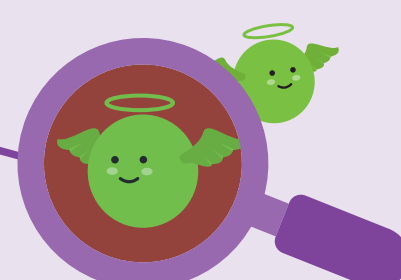
COLESTEROL MALO (unido a lipoproteínas LDL):

Puede depositarse en las paredes de las arterias.



COLESTEROL BUENO (unido a lipoproteínas HDL):

Libera el exceso de colesterol de las paredes de los vasos sanguíneos.



El peligro con el colesterol aparece cuando su presencia alcanza niveles excesivos y se convierte en un factor de riesgo cardiovascular.

¿QUÉ ES EL RIESGO CARDIOVASCULAR?

La probabilidad que tiene cada persona de sufrir o morir por una enfermedad cardiovascular en un plazo determinado de tiempo.

Depende de varios factores:

FACTORES NO MODIFICABLES



Sexo



Edad

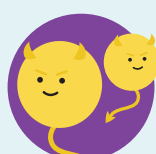


Raza



Herencia genética

FACTORES MODIFICABLES



Colesterol alto



Hipertensión



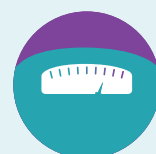
Diabetes



Tabaquismo



Abuso de alcohol



Obesidad o sobrepeso



Sedentarismo

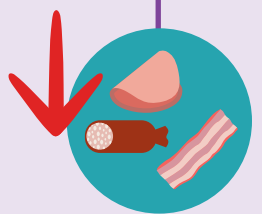
¿CÓMO SE TRATA EL COLESTEROL ALTO?

Para controlar el riesgo cardiovascular, hay que seguir hábitos de vida saludables, con el objetivo de reducir el colesterol e influir en el resto de factores modificables.

DIETA MEDITERRÁNEA



Alto consumo de: aceite de oliva virgen extra, frutos secos, frutas, verduras y cereales



Reducir el consumo de: embutidos, carne roja, grasas



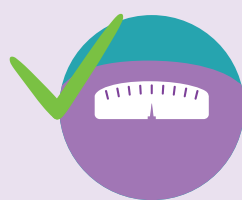
Evitar los alimentos procesados: bollería industrial, snacks, helados, dulces



DEJAR DE FUMAR



REALIZAR EJERCICIO REGULARMENTE



MANTENER UN PESO ADECUADO



CONTROLAR LOS NIVELES DE TENSIÓN Y COLESTEROL

FUENTES:

Departamento Médico de Laboratorios Cinfa.
Fundación Española del Corazón.