

# LOS NIVELES

## DE COLESTEROL

*La importancia de controlarlos*

El colesterol es importante para el buen funcionamiento del organismo, pero los niveles elevados del mismo aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

### CAUSAS POSIBLES



Inadecuada  
alimentación



Sobrepeso  
y obesidad



Sedentarismo

También se asocia  
con otras patologías:

- ★ Diabetes
- ★ Hipotiroidismo
- ★ Enfermedad renal
- ★ Patología biliar
- ★ Ciertos medicamentos
- ★ Enfermedades genéticas caracterizadas por incremento en los niveles de colesterol



# CÓMO LOGRAR

*un nivel normal*

# DE COLESTEROL



Modificar los hábitos alimentarios

Realizar actividad física aeróbica y progresiva

(150 minutos por semana, como mínimo)

Adoptadas estas modificaciones, verificar el alcance de las metas fijadas mediante una nueva determinación de lípidos en sangre. En caso de no haberlas logrado, intensificar las medidas y si aún así el descenso no es satisfactorio, adicionar medicación.

**!** NO SUSPENDER EL TRATAMIENTO ya que los valores pueden volver a elevarse.

# PREVENCIÓN

*Hábitos saludables desde temprana edad*



Alimentación sana, rica en frutas y verduras



Actividad física en forma habitual y vida al aire libre



Peso adecuado



Evitar el consumo de tabaco y otros tóxicos

## SIGNOS Y SÍNTOMAS



Enfermedad sin manifestaciones, el principal desafío es la detección precoz, ya que los síntomas asociados son consecuencia de la obstrucción vascular:

- ★ **Infarto agudo de miocardio**
- ★ **ACV** (accidente cerebrovascular)
- ★ **Claudicación intermitente** (obstrucción de vasos sanguíneos en miembros inferiores)

También puede encontrarse depósitos de colesterol a **nivel cutáneo** (párpados) o en **zonas tendinosas** (tendón de Aquiles o tendones del dorso de la mano).