



- Inicio
- Quiénes somos
- FACTORES DE RIESGO
  - Hipertensión arterial
  - Diabetes
  - Fibrilación auricular
  - Colesterol alto
  - Sedentarismo
  - Dieta inadecuada
  - Alcohol
  - Obesidad
  - Tabaquismo
  - Estrés y depresión
- RECURSOS
  - Vídeos
  - Blog
  - Podcast
  - Enlaces de utilidad
  - Lecturas adicionales
  - Publicaciones en los medios

- Noticias
-  Español
  -  English
  -  Português
  -  Русский
  -  Español
  -  Français
  -  Polski

- CONTACTO

DONATE

# Cinco formas de bajar el colesterol



Se puede tener el colesterol alto aun sintiéndose sano, y esto es algo que puede detectarse mediante una simple prueba. Al principio, el diagnóstico puede ser desalentador, ya que las personas con altos niveles de colesterol tienen un mayor riesgo de ciertos problemas de salud, incluidas las enfermedades cardíacas y el ictus. Pero, por suerte, los niveles de LDL-C o «colesterol malo» pueden mantenerse a raya realizando cambios sencillos en los hábitos cotidianos y siendo constantes en su práctica (1).

## **1. COMA ALIMENTOS SALUDABLES PARA EL CORAZÓN**

El cuerpo produce colesterol de forma natural en la cantidad necesaria para funcionar correctamente, aunque también se puede encontrar en algunos de los alimentos que comemos, por ejemplo, los que son ricos en grasas saturadas, entre los que se incluyen las carnes rojas, los productos lácteos sin desnatar, los huevos y los aceites. Para mantener el colesterol en el nivel recomendado (menos de 200 mg/dl, miligramos por decilitro de sangre), hay que procurar reducir la ingesta de estos alimentos e incluir más frutos secos sin sal, semillas, verduras y grasas insaturadas (2).

## **2. MANTENGA SU PESO EN UN INTERVALO SALUDABLE**

Además de pensar en la calidad de los alimentos, también hay que pensar en la cantidad. Puede averiguar si pesa más de lo recomendado para una persona de su estatura calculando su índice de masa corporal (IMC). Esto se hace fácilmente dividiendo el peso en kilogramos por el cuadrado de la estatura en metros. Un peso corporal saludable se caracteriza por un IMC inferior a 25.

## **3. AUMENTE SU ACTIVIDAD DIARIA**

A veces puede ser difícil encajar el ejercicio físico en la vida diaria, sobre todo cuando se trabaja en una oficina. No obstante, incluso un pequeño aumento de la actividad puede ayudar a mantener el colesterol en un nivel aceptable. Hay evidencia de que 30 minutos de actividad en la mayor parte de los días de la semana resultan beneficiosos para un adulto; 60 minutos en el caso de los niños. Piense en maneras de practicar más ejercicio, ya sea aumentando la distancia que camina o la frecuencia con la que acude al gimnasio, o alargando la duración de cada actividad (3).

## **4. EVITE UN ICTUS: NO FUME**

No es ningún secreto que el hábito de fumar está vinculado a todo tipo de problemas cardiovasculares, incluidas las enfermedades cardíacas y el ictus. Con el colesterol pasa lo de siempre. El humo del cigarrillo eleva el nivel de «colesterol malo» y disminuye el del «colesterol bueno», necesario para evitar la obstrucción de las arterias. En pocas palabras: si quiere evitar un ictus, no fume. (4)

## **5. TOME MEDICACIÓN**

Los cambios en la conducta de vida pueden influir significativamente en la reducción de los niveles de colesterol, aunque podría ser necesaria una medicación adicional para lograr los objetivos. A muchas personas se les prescriben estatinas, que pueden reducir el riesgo de infarto e ictus. Sin embargo, en algunas personas las ventajas no compensan los efectos secundarios de estos medicamentos; por ello, puede que le prescriban algún medicamento alternativo (1).

En ocasiones, el colesterol LDL se mantiene alto y es necesario prescribir algún medicamento adicional, como uno inyectable llamado inhibidor PCSK9, que ayuda al hígado a eliminar el LDL de la sangre y actúa junto con las estatinas para mantener bajo el colesterol «malo» (5). Consulte siempre el tratamiento con su médico y encuentre la solución que mejor se adecúe a sus necesidades.

### *Referencias:*

1. Catapano AL, et al. Eur Heart J. 2016;37:2999-3058.
2. Lloyd-Jones DM, Wang TJ, Leip EP, et al. Lifetime risk for development of atrial fibrillation: the Framingham Heart Study. Circulation. 2004 Aug 31. 110 (9):1042-6.
3. Scottish Executive. Let's Make Scotland More Active: A Strategy for Physical Activity. Edinburgh; The Executive: 2003. [citado 1 dic 2006] Disponible en url: <https://www.scotland.gov.uk/Publications/2003/02/16324/17895>
4. Sotoda Y, Hirooka S, Orita H & Wakabayashi I. Recent Knowledge of Smoking and Peripheral Arterial Disease in Lower Extremities. Nihon Eiseigaki Zasshi. 2015. 70(3):211-9. 5. Norman E. Lepor, Dean J. Kereiakes. The PCSK9 Inhibitors: A Novel Therapeutic Target Enters Clinical Practice. American Health Drug Benefits 2015 Dec; 8 (9): 483-489.

**Desarrollado por**



**SAFE se reserva el pleno control sobre el contenido de este sitio web.**

**Con el apoyo de una beca formativa de**



## **Enlaces**

- [Condiciones de uso](#)
- [Política de privacidad](#)
- [Política de cookies](#)
- [Contacto](#)
  
- [Facebook](#)
- [X](#)
- [RSS](#)