



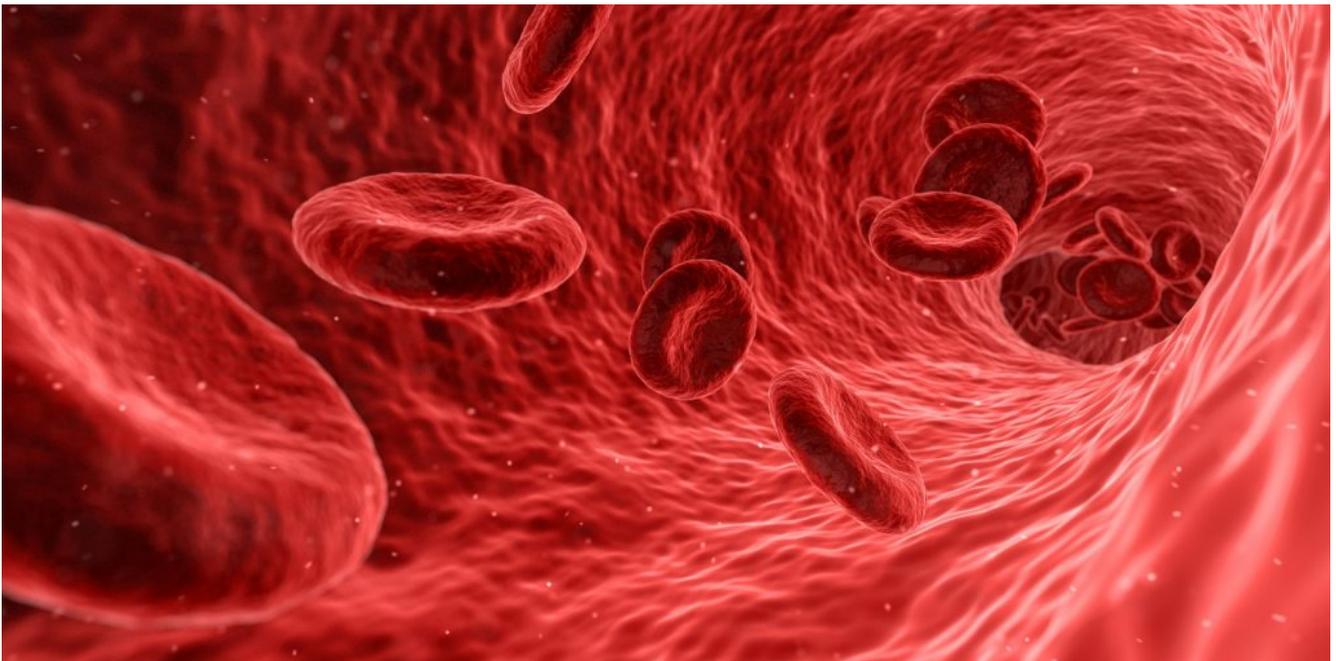
- Inicio
- Quiénes somos
- FACTORES DE RIESGO
  - Hipertensión arterial
  - Diabetes
  - Fibrilación auricular
  - Colesterol alto
  - Sedentarismo
  - Dieta inadecuada
  - Alcohol
  - Obesidad
  - Tabaquismo
  - Estrés y depresión
- RECURSOS
  - Vídeos
  - Blog
  - Podcast
  - Enlaces de utilidad
 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

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

- CONTACTO

DONATE

## Colesterol: ¿Ictus en la sangre?



El colesterol es una sustancia grasa de aspecto similar a la cera que usa el cuerpo para generar células sanas. El cuerpo suele fabricar todo el colesterol que necesita y lo transporta a través del torrente sanguíneo. No obstante, algunas personas son más propensas a tener niveles de colesterol altos y ello no siempre se debe a los alimentos que comen. (1)

¿En qué se diferencia el colesterol «bueno» del «malo»?

Hay dos tipos de colesterol: LDL-C (colesterol de lipoproteína de baja densidad) y HDL-C (colesterol de lipoproteína de alta densidad). El HDL-C, conocido como

«colesterol bueno», puede proteger contra las enfermedades del corazón, mientras que el LDL-C, o «colesterol malo», es lo contrario, ya que puede provocar una enfermedad cardíaca. (1)

### **¿Por qué es malo tener el colesterol alto?**

Unos niveles altos de «colesterol malo» dan lugar a una acumulación de placa que provoca un estrechamiento de las arterias y su consiguiente obstrucción. Esto restringe el flujo sanguíneo por el cuerpo y, cuando estalla o se bloquea un vaso sanguíneo, se puede provocar un infarto o un ictus.

### **¿Cuál es la causa del colesterol alto?**

Algunas personas tienen el colesterol alto por los hábitos que han adquirido como, por ejemplo, sobrepeso, sedentarismo, una dieta poco equilibrada o un exceso de alcohol, mientras que otras padecen una enfermedad hereditaria que les provoca unos niveles muy altos de colesterol desde el nacimiento. Esto se conoce como hipercolesterolemia familiar (o FH).

### **¿Es frecuente la hipercolesterolemia familiar?**

La hipercolesterolemia familiar (HF) afecta a una persona de entre cada 200 a 500. Las personas con HF tienen mayores niveles de «colesterol malo» en la sangre porque su hígado no puede metabolizarlo. Esto puede suponer un mayor riesgo de ataque cardíaco e ictus con el tiempo. (2)

### **¿Cómo puedo saber si tengo colesterol alto o HF?**

Un simple análisis de sangre le indicará si tiene el colesterol alto. Si algún miembro de su familia ha sufrido un ataque al corazón o ha desarrollado una enfermedad cardíaca a una edad temprana (menos de 55 en hombres y menos de 60 en mujeres), consulte a su médico. Puede que le aconseje una prueba genética para comprobar si ha heredado HF.

### **¿Qué puedo hacer para minimizar el riesgo de ictus?**

En la mayoría de las personas basta con unos pocos y sencillos cambios de conducta de vida para reducir el colesterol y, por tanto, el riesgo de un ataque cardíaco o un ictus. Entre dichos cambios se incluyen: llevar una dieta cardiosaludable, perder peso, practicar ejercicio de manera regular y beber con

moderación. Otras personas, sobre todo aquellas a quienes se les ha diagnosticado HF, tendrán que tomar medicamentos para mantener a raya sus niveles de colesterol. Consulte a su médico el tratamiento que mejor se adapte a sus necesidades.

### *Referencias:*

1. National Heart Lung and Blood Institute. What is Cholesterol? Disponible en: <https://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/hbc>. Accedido: octubre de 2016.
2. [https://www.messagefromtheheart.eu/static/pdf/From\\_the\\_Heart\\_Trifold\\_09\\_09\\_15\\_\(002\).pdf](https://www.messagefromtheheart.eu/static/pdf/From_the_Heart_Trifold_09_09_15_(002).pdf)

### **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