



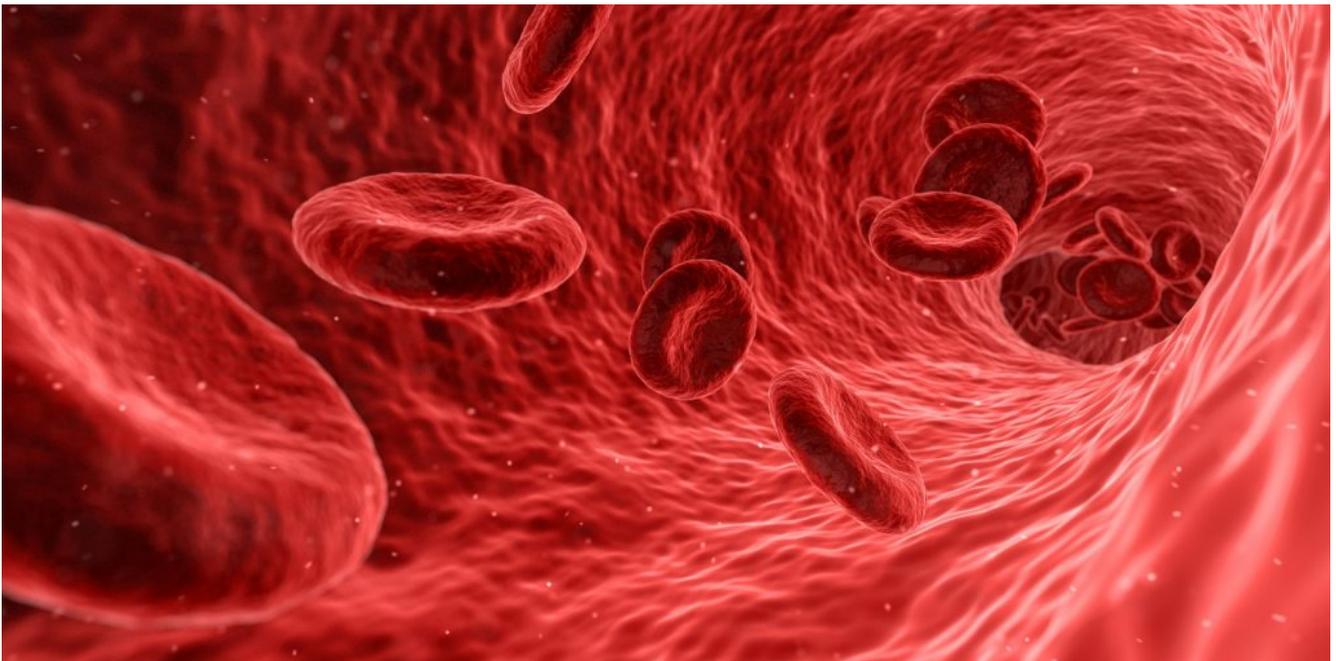
- Inicio
- Quiénes somos
- FACTORES DE RIESGO
 - Hipertensión arterial
 - Diabetes
 - Fibrilación auricular
 - Colesterol alto
 - Sedentarismo
 - Dieta inadecuada
 - Alcohol
 - Obesidad
 - Tabaquismo
 - Estrés y depresión
- RECURSOS
 - Vídeos
 - Blog
 - Podcast
 - Enlaces de utilidad
 - Lecturas adicionales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