

GUIA PRACTICA PARA PACIENTES CON **DISLIPIDEMIAS**





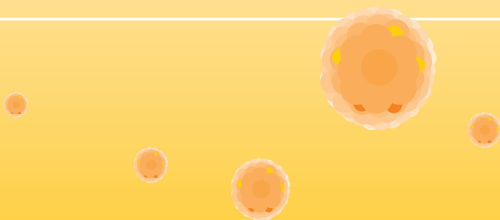
1 ¿Qué es el colesterol?

2 ¿Qué síntomas produce la hipercolesterolemia?



3 ¿Qué tipos de grasas existen?
¿En qué alimentos se encuentran?

4 Recomendaciones alimentarias



1 ¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una sustancia grasa (lípidos) fundamental para la vida, ya que forma parte de todas las células de nuestro organismo.

La mayor parte del colesterol es producido en el hígado (75%), el resto (25%) se obtiene a partir de los alimentos.

Sin embargo, cuando el colesterol aumenta excesivamente en la sangre (hipercolesterolemia), puede ser perjudicial para la salud.

¿QUE ES EL COLESTEROL BUENO Y MALO?

Tanto el colesterol proveniente de la dieta como el generado por el propio organismo es transportado en sangre a través de diferentes partículas llamadas lipoproteínas. Existen diferentes tipos de lipoproteínas, pero las más conocidas son las LDL y HDL.

Las lipoproteínas LDL (lipoproteínas de baja densidad) se encargan de transportar el colesterol desde el hígado a todas las células del organismo. El colesterol unido a las mismas es el llamado **colesterol malo**, porque se deposita en la pared de las arterias y forma las placas de ateroma que las obstruye paulatinamente.

Las lipoproteínas HDL (lipoproteínas de alta densidad) recogen el colesterol no utilizado en los tejidos y lo devuelven al hígado para su almacenamiento o eliminación. El colesterol unido a las mismas es el llamado **colesterol bueno**.

¿CUAL ES LA CAUSA DE LA HIPERCOLESTEROLEMIA?

Los trastornos del colesterol pueden ser de origen genético o secundario a otras causas, como por ejemplo al tipo de alimentación, al hábito sedentario, al alcoholismo, a algunas patologías específicas (hipotiroidismo, diabetes mellitus, obesidad, anorexia nerviosa entre otras) y al tratamiento con algunos fármacos.

Es importante reconocer aquellos hábitos modificables, como la falta de ejercicio físico, la dieta rica en grasas y el consumo excesivo de alcohol. Es fundamental la consulta con el médico para identificar cualquier patología que pueda elevar los niveles de colesterol en sangre y que tenga un tratamiento específico.



2 ¿Qué síntomas produce la hipercolesterolemia?

A pesar de que el colesterol es necesario para el correcto funcionamiento de nuestro organismo, el exceso de colesterol en sangre (hipercolesterolemia) puede depositarse en las arterias y formar placas de ateroma. Los sitios de depósito más frecuente son las arterias que irrigan el corazón (coronarias), el cerebro (carótidas, vertebrales y cerebrales) y las extremidades inferiores (ilíacas y femorales).

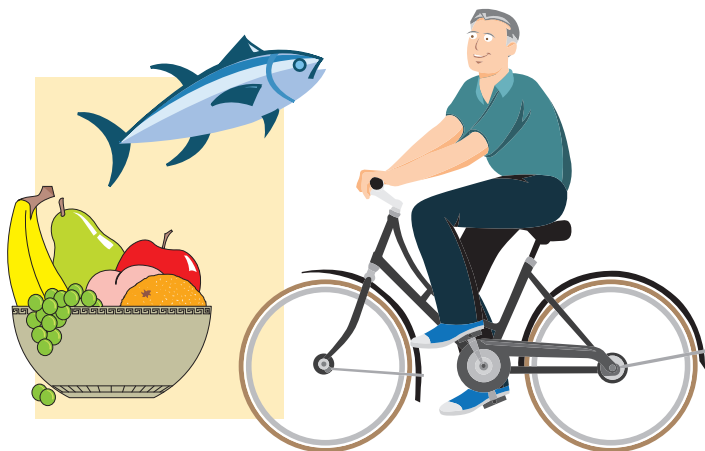
Inicialmente el depósito de colesterol a nivel de las arterias no produce ninguna sintomatología, pero con el paso del tiempo puede facilitar la reducción de la luz arterial, disminuyendo la cantidad de sangre que llega a los tejidos.

Esto puede traer graves consecuencias para la salud, como por ejemplo la angina de pecho o el infarto de miocardio (cuando se afectan las arterias coronarias), el accidente cerebrovascular (cuando se afectan las arterias carotídeas o cerebrales) y la enfermedad arterial periférica de miembros inferiores (cuando la afectación es en dicho territorio).

¿COMO PUEDO MODIFICAR MIS VALORES DE COLESTEROL?

Para prevenir y tratar la hipercolesterolemia es conveniente aumentar la actividad física, evitar el sobrepeso y seguir las siguientes recomendaciones dietéticas:

- ✓ *Consumir menos alimentos de origen animal, los cuales son ricos en grasas saturadas, grasas trans y colesterol (lácteos, yema de huevo, carnes) y sustituirlos por hidratos de carbono complejos (cereales, legumbres, hortalizas y frutas)*
- ✓ *Aumentar el consumo de grasas insaturadas (aceite de oliva, de canola, pescados azules).*
- ✓ *Aumentar la ingesta de fibra (cereales integrales, leguminosas, frutas, verduras).*



En muchas ocasiones estas medidas no son suficientes para controlar la hipercolesterolemia y es preciso recurrir a un tratamiento farmacológico que reduzca el colesterol total y el colesterol LDL (malo), y que aumente el colesterol HDL (bueno).

Hay que tener presente que los fármacos no sustituyen las recomendaciones relacionadas con los hábitos cardiosaludables, sino que las complementan.

Dentro de los fármacos hipolipemiantes (los que reducen los lípidos) se encuentran las estatinas, los fibratos, el ácido nicotínico, las resinas de intercambio y otros agentes reductores del colesterol y los triglicéridos.

No se automedique, la medicación que tuvo buenos resultados para un familiar o un amigo puede tener efectos adversos en su organismo. Consulte a un especialista.

En el caso de que su médico le prescriba algún fármaco hipolipemiente siga las pautas que le indique y no suspenda el tratamiento por su cuenta, a pesar de que se encuentre bien.

Recuerde que la hipercolesterolemia no produce síntomas!

3 ¿Qué tipos de grasas existen? ¿En qué alimentos se encuentran?

Existe dos tipos de grasas: **saturadas** e **insaturadas**.

Las saturadas son sólidas a temperatura ambiente, y se encuentran en quesos grasos, carnes grasas, pollo con piel, vísceras, fiambres, embutidos, lácteos enteros, crema, helados de crema, chocolate, coco.

Hay dos tipos de grasas insaturadas:

- ✓ *Grasas monoinsaturadas: el **aceite de oliva** y el **aceite de canola**. Aceitunas, frutos secos (pistachos, almendras, avellanas, nueces), maní, y sus aceites.*
- ✓ *Grasas poliinsaturadas: los **aceites de pescado**, **azafrán**, **girasol**, **maíz** y **soja**. A su vez, las grasas poliinsaturadas se subdividen en distintos clases, donde destacan por sus propiedades dos subtipos: las grasas **omega 6** y **omega 3**.*



4 Recomendaciones alimentarias

A continuación, detallamos algunas recomendaciones para una dieta saludable:

LACTEOS

Leche y derivados: incluir diariamente productos descremados, preferentemente que contengan 0% de grasa.

Quesos: se aconseja elegir los descremados con no más del 15% de grasa. Los quesos untables con 0-5% de grasa pueden utilizarse como reemplazo de grasas untables o cremas en la preparación de la comida.



CARNES

Limitar el consumo de carne.

Consumir preferentemente piezas magras y limitar el consumo de piezas grasas. Evitar el consumo de vísceras. En el caso de carne de pollo, retirar la piel antes de su cocción.



EMBUTIDOS

Eliminarlos de la dieta habitual.



PESCADO

Consumir pescado con mayor frecuencia que la carne. Se debe incluir en la alimentación tanto el pescado blanco como azul (fuente de omega 3).



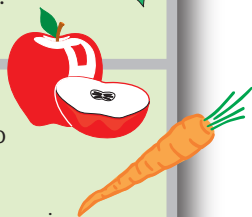
LEGUMBRES

No existe limitación en cuanto a su consumo. Las legumbres (soja, garbanzos, porotos, habas, lentejas, arvejas, chauchas, etc.) son excelentes alimentos, fuente de proteínas. Pueden reemplazar a la carne.



FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS

No existe limitación en cuanto al consumo de frutas, verduras y hortalizas. Deben integrarse en todas las comidas, crudas o con poca cocción. Es recomendable consumir más de cinco porciones de frutas y verduras por día.



BEBIDAS ALCOHOLICAS

De forma ocasional se puede tomar vino tinto, no superando 125-250 ml/día. Las equivalencias para el consumo de etanol son:

1 copa de vino (150 ml) =
1 lata chica de cerveza =
media medida de whisky (30 ml).



ACEITES Y GRASAS

Consumir preferentemente aceite de oliva frente a cualquier otro tipo de aceite. Conviene elegir siempre los aceites dentro de la siguiente lista: oliva, girasol, maíz, uva, soja. Evitar los aceites comestibles “mezcla” que no declaran con qué se ha hecho la mezcla. La manteca es grasa, al igual que la margarina; la diferencia es que la manteca es de origen animal y la margarina de origen vegetal. Es preferible el consumo de margarina sobre el de manteca.

PAN Y CEREALES

No existe limitación en cuanto a su consumo. Se recomienda consumir las variedades integrales (centeno, avena, arroz, trigo, cebada y maíz) ya que ayudan a alcanzar las recomendaciones dietéticas de fibra.



HUEVOS

El consumo de huevos enteros no debe superar las 2-3 unidades a la semana. La parte blanca del huevo (clara) es muy rica en proteínas y no contiene colesterol, por lo cual es posible consumirla sin límites.

PASTELERIA

Elegir productos en cuya elaboración se utilice aceite de oliva.

HELADERIA

Se aconseja preferentemente los helados de “tipo agua”, ya que no tienen grasas en su composición.



DULCES

Las mermeladas, los dulces y las jaleas de origen frutal no tienen colesterol ni grasas. Su consumo debe ser moderado, como el de azúcar.

CONDIMENTOS

Los condimentos naturales como orégano, albahaca o perejil pueden ser consumidos sin límites, al igual que los picantes. Ninguno de ellos alteran el perfil lipídico, pero pueden traer molestias gastrointestinales.

Actualmente la recomendación de ingesta de sodio es menos de 2,4 g de sodio/día o 6 g de sal (ó 1 cucharadita de café/día). Sin embargo, esta cantidad puede variar según la indicación de su médico.

Alimentos con alto contenido en sodio: fiambres y embutidos, quesos maduros, productos para copetín, caldos y sopas, conservas, alimentos congelados, aderezos comerciales, panificados, manteca y margarina.

INFUSIONES

Las infusiones como el mate y el té pueden ser usadas sin problemas.



Entonces, RESUMIENDO, los alimentos con mayor cantidad de colesterol son: fiambres y embutidos, quesos de alta maduración, vísceras (hígado, sesos, riñón, corazón, mollejas), yema de huevo, crustáceos (camarones, langostinos, cangrejo), manteca.

Recordar que, además del cambio en la dieta, se recomienda realizar ejercicio físico aeróbico, suprimir el tabaco, mantener o conseguir el peso corporal adecuado y seguir, en caso que sea prescrito, el tratamiento farmacológico.

Adaptado de:

Consenso de Prevención Cardiovascular. Sociedad Argentina de Cardiología. Rev Argent Cardiol 2012; 80, 2: Sept-Oct.

Consenso del Consejo de Aterosclerosis y Trombosis. Evaluación, diagnóstico y tratamiento de los factores lipídicos que modifican el riesgo cardiovascular. Rev Argent Cardiol 2006 Vol 74 Suplemento 1: 1-13.

ESTA INFORMACION NO REEMPLAZA LA CONSULTA CON SU MEDICO



75 años
uniendo
calidad
y vida

Para mayor información comunicarse con Laboratorios Phoenix
info@phoenix.com.ar o al 11-4489-8300.
Ante la eventualidad de un evento adverso
que involucre un producto de Laboratorios PHOENIX,
por favor tenga a bien reportarlo a:
farmacovigilancia@phoenix.com .ar
CA231-0913B

Laboratorios
PHOENIX

Compromiso por la Salud