

## HIPERCOLESTEROLEMIA o COLESTEROL ELEVADO

Es la presencia elevada de colesterol en sangre.

No presenta síntomas ni signos físicos. Sólo se detecta a través de un análisis de sangre.

La edad, una dieta inadecuada, el sobrepeso, el estrés o la falta de ejercicio pueden aumentar, entre otros motivos, los niveles de colesterol.

Los niveles de colesterol y triglicéridos que se considera normales son:

- Colesterol total: menos de 200 mg/dl
- Triglicéridos: menos de 200 mg/dl
- Colesterol-LDL: menos de 150 mg/dl
- Colesterol-HDL: más de 35 mg/dl

Para disminuir los niveles elevados de colesterol y mantenerlo en cifras adecuadas es preciso un cambio del estilo de vida:

- Mantener una dieta variada, con abundancia de cereales, verduras y frutas.
- Disminuir el consumo de carnes rojas y huevos (máximo 2 ó 3 por semana).
- Consumir productos lácteos semidesnatados o mejor desnatados. Evitar la leche entera y sus derivados (helados, nata, mantequilla, yogures enteros, quesos grasos,...).
- Consumir aceite de oliva y evitar los aceites de coco y palma, presentes frecuentemente en productos de bollería, fritos y precocinados.
- Tomar con frecuencia pescado y en especial el azul (sardina, trucha, atún, caballa, salmón,...).
- Evitar en lo posible los fritos y guisos. Preferible cocinar a la plancha o a la brasa. Retirar la grasa visible de la carne antes de cocinarla.
- Se pueden utilizar todo tipo de condimentos, la sal, con moderación.
- No fumar.
- Hacer ejercicio físico de forma regular.
- Evitar el exceso de peso

Si estas medidas no son suficientes para rebajar los niveles de colesterol, el médico optará por un tratamiento con fármacos.