

EL COLESTEROL Y EL RIESGO Y PREVENCIÓN DE ICTUS

Un ictus ocurre cuando el suministro de sangre de parte del cerebro cesa debido a un coágulo sanguíneo, o cuando una arteria cerebral se rompe y se produce una hemorragia. Los ictus son una de las causas principales de muertes y discapacidades en todo el mundo, pero la mayoría se pueden prevenir tratando un pequeño número de factores de riesgo clave.

¿QUÉ ES EL COLESTEROL Y CÓMO AUMENTA LOS RIESGOS DE ICTUS?

El colesterol es una sustancia grasa que circula en la sangre. La mayoría del colesterol del cuerpo se produce en el hígado y se transporta en la sangre a través de proteínas conocidas como lipoproteínas. Hay dos tipos de lipoproteínas: lipoproteínas de baja densidad (LDL) y colesterol de alta densidad (HDL). Los ictus están vinculados con altos niveles de colesterol LDL.

El colesterol **LDL** a menudo se le conoce como «**colesterol malo**», porque, si hay demasiada cantidad de este, se acumula en las paredes arteriales y puede causar problemas en el sistema circulatorio; esto es lo que puede aumentar el riesgo de ictus.

El colesterol **HDL** también se le conoce como «buen colesterol», porque ayuda a llevar el colesterol malo fuera de las células sanguíneas y de vuelta al hígado, donde se puede procesar y eliminar del cuerpo.

¿CÓMO SÉ SI MI COLESTEROL ES DEMASIADO ALTO?

La única forma de conocer si el colesterol es alto es mediante un análisis de sangre; esto lo puede hacer un farmacéutico, un doctor o un enfermero. Un análisis de colesterol medirá

- el colesterol total
- el colesterol bueno «HDL»
- el colesterol malo (LDL o no HDL), que hace que sea más probable tener problemas cardíacos o un ictus
- triglicéridos, que es una sustancia similar al colesterol malo

Los niveles saludables variarán según la persona, y un doctor o enfermero podrá identificar cuáles deberían ser los niveles adecuados, pero, como norma general, estos son los niveles que se consideran saludables:

TOTAL DE COLESTEROL	5 0 MENOS
HDL (COLESTEROL BUENO)	1 0 SUPERIOR
LDL (COLESTEROL MALO)	3 0 MENOS
NO HDL (COLESTEROL MALO)	4 0 MENOS
TRIGLICÉRIDOS	2,3 0 MENOS



¿QUÉ CAUSA LOS ALTOS NIVELES DE COLESTEROL?

Para la mayoría de las personas, nuestros niveles de colesterol son el resultado de lo que comemos. Una dieta rica en ácidos grasos trans y grasas saturadas aumentará los niveles de colesterol LDL y aumentará el riesgo de problemas circulatorios e ictus.

Entre los alimentos que son ricos en ácidos grasos trans y grasas saturadas se incluyen:

- **la leche y el chocolate blanco, el tofu, los pasteles, los postres y galletas**
- **los alimentos fritos**
- **la pastelería y tartas**
- **las carnes grasas**
- **las carnes procesadas, como salchichas, hamburguesas y paté**
- **mantequilla, manteca, suero de mantequilla, margarina, grasa de ganso y sebo**
- **aceite de coco y palma y crema de coco**
- **los productos lácteos enteros, como la nata, la leche, el yogur, la nata líquida y el queso**

Otros factores de riesgo incluyen:

- **un índice de masa corporal superior o igual a 25**
- **una presión sanguínea alta**
- **la diabetes**

¿CÓMO PUEDO REDUCIR EL COLESTEROL?

Hay varias formas que pueden ayudar a reducir el colesterol. Estas también ayudan tratar varios factores de riesgo del ictus, por lo que son medidas considerables que adoptar:

- **Aumentar la cantidad de fibra en la dieta:** consumir más fibra, especialmente la que procede de frutas, verduras, alubias y avena, dado que se ha demostrado que reduce el colesterol LDL.
- **Aumentar el omega 3s en la dieta:** consumir al menos una porción de pescado graso o aumentar el consumo de semillas ricas en omega 3s aumenta los niveles de HDL y ayuda a la habilidad del cuerpo de eliminar el colesterol LDL del flujo sanguíneo.
- **Ser más activo:** hacer ejercicio de forma regular es una buena forma de reducir su colesterol total, el colesterol LDL y los niveles de triglicéridos.
- **Perder peso:** perder peso excesivo es la mejor forma de reducir el colesterol LDL o «malo».
- **Dejar de fumar:** fumar interfiere con los procesos naturales del cuerpo y contribuye a subir los niveles de colesterol. Dejar de fumar reduce el colesterol, el riesgo de ictus y el riesgo de padecer otras enfermedades.
- **Medicación para reducir el colesterol.**

Si los niveles de colesterol no se pueden controlar haciendo cambios en el estilo de vida, o si existen varios factores de riesgo de ictus, puede que un médico decida recetar medicación para ayudar a reducir los niveles en el flujo sanguíneo.

La medicación que se receta más comúnmente para altos niveles de colesterol es una estatina. Las estatinas reducen la cantidad de colesterol que produce el cuerpo. Existen otras medicaciones que puede que considere su médico, si las estatinas no son la opción adecuada. Si el médico receta estatinas, es importante no dejar de tomarlas a no ser que se haya hablado con el médico.

1 de cada 4 personas está en riesgo de sufrir un ictus durante su vida, pero casi todos los ictus se pueden prevenir siguiendo unos sencillos pasos. Para más información sobre los riesgos y prevención de ictus, visita www.worldstrokecampaign.org

Esta información
ha sido
desarrollada por



Con la ayuda de

