

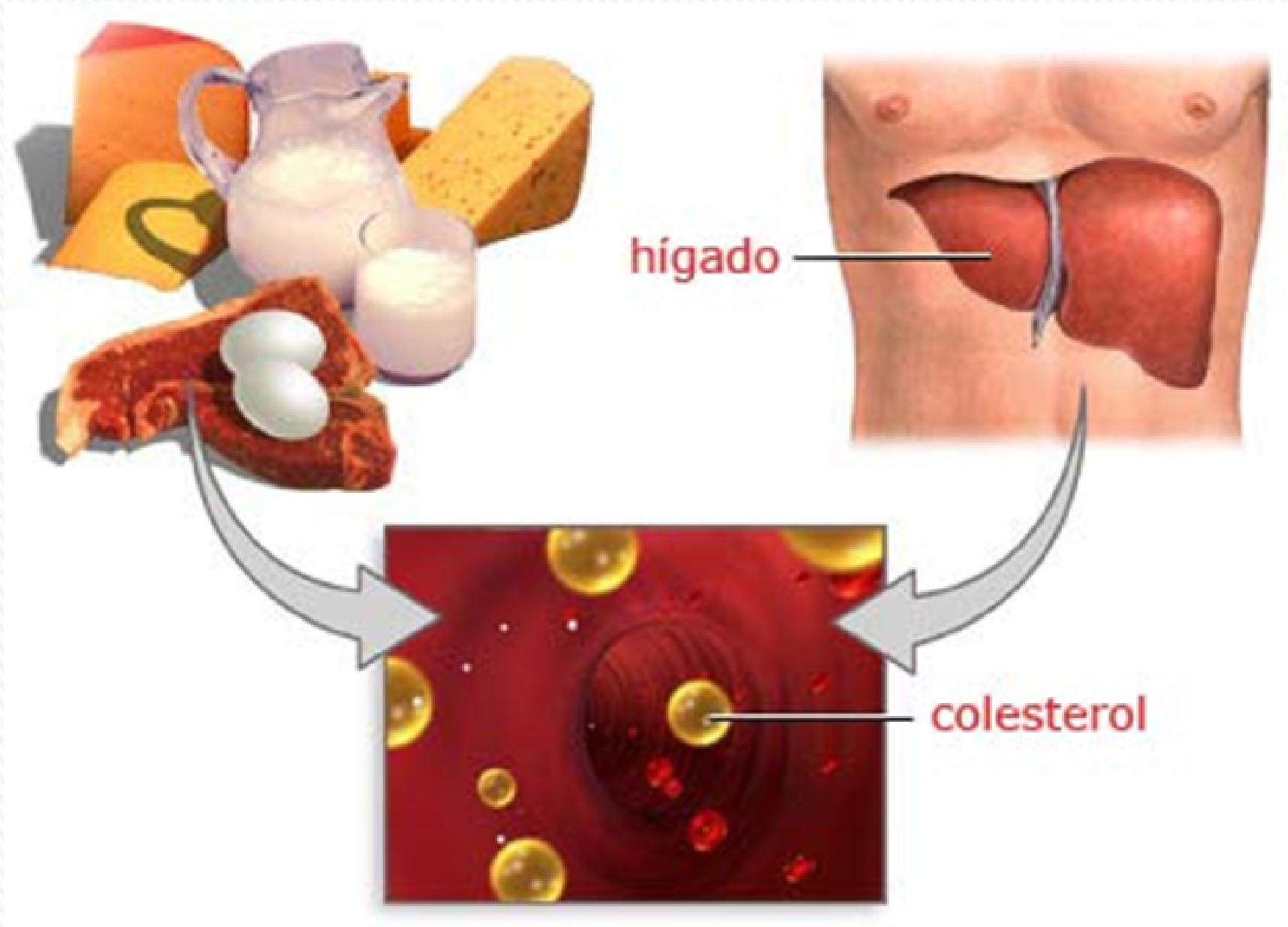


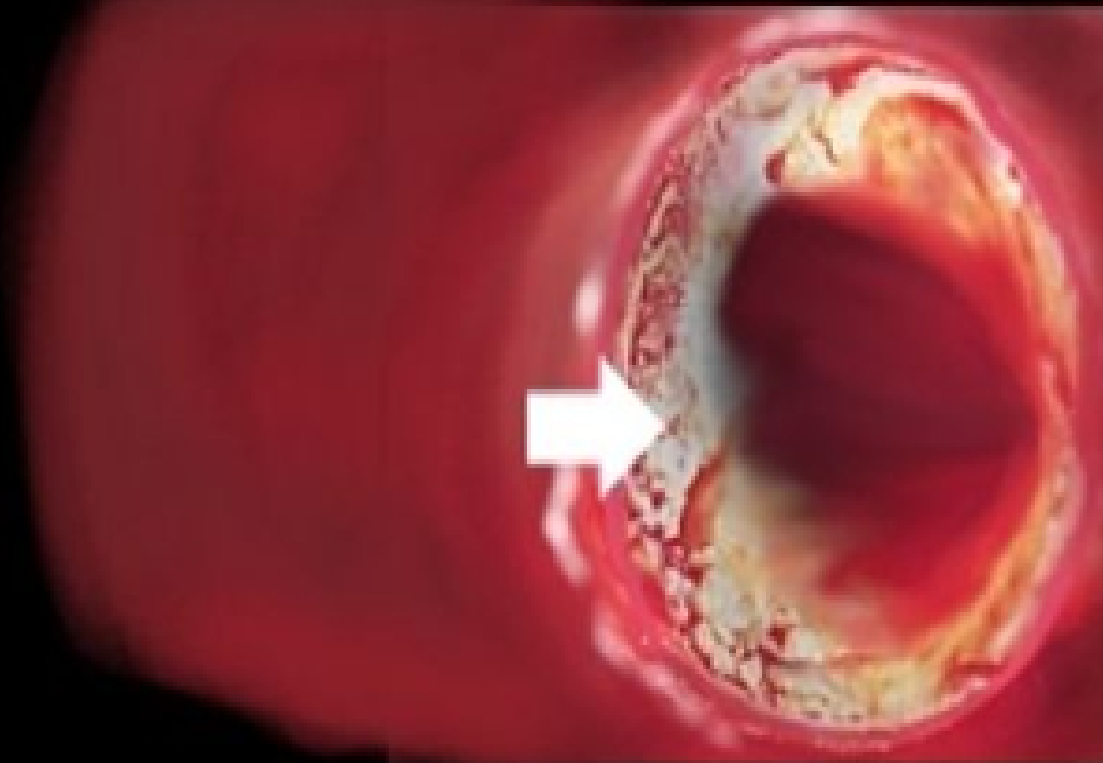
# EL COLESTEROL: UN ENEMIGO A DERROTAR

M<sup>a</sup> Jesús Adrián  
Unidad de HTA



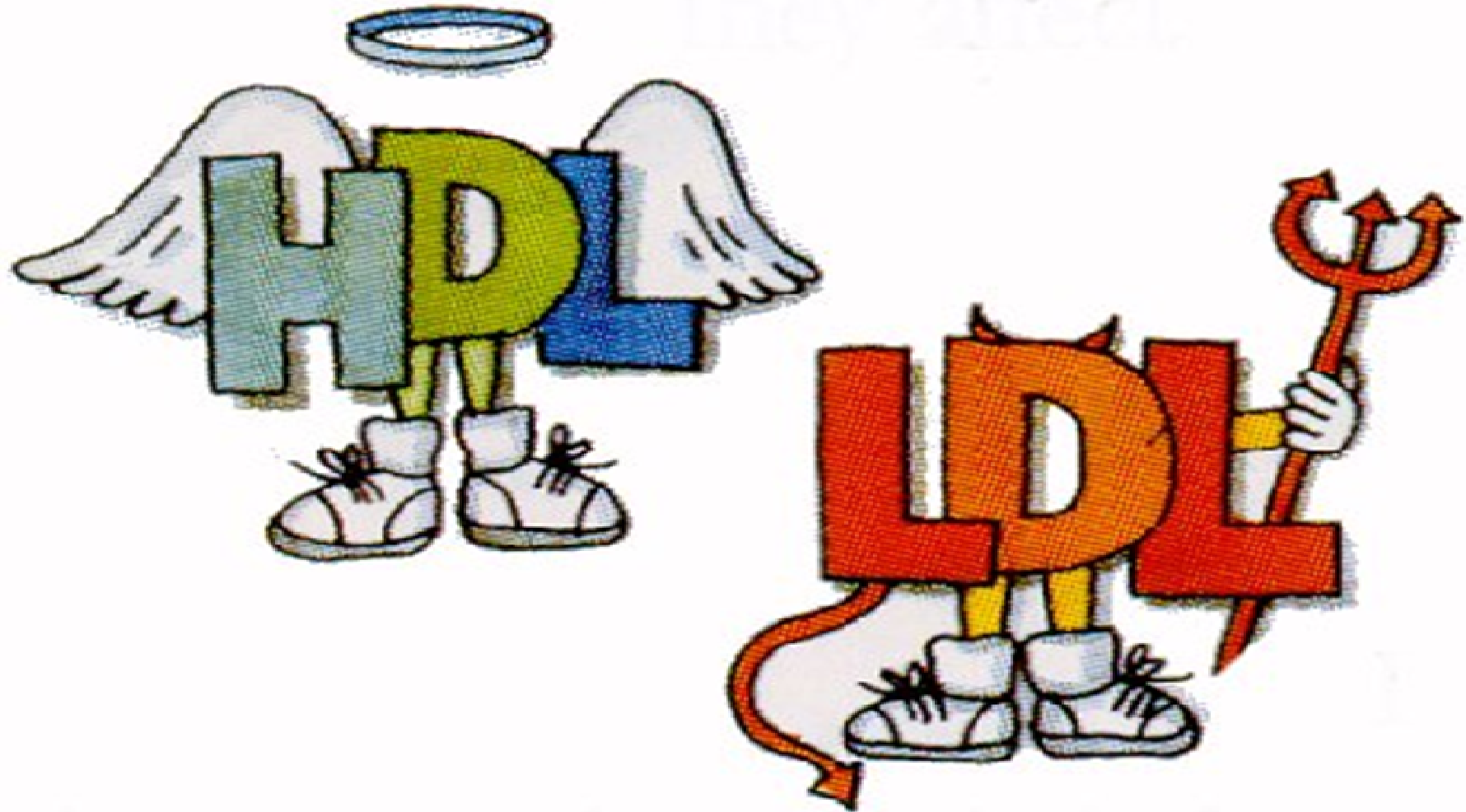
# ¿Qué es el colesterol?





**Segmento de una arteria obstruida por una placa de ateroma.**

# Son todos los colesteroles iguales?





# Valores normales de colesterol

- Colesterol <200 mg/dl
- Colesterol LDL <130 mg/dl
- Colesterol HDL > 45mg/dl

# Valores altos de colesterol

- Colesterol total >200 mg/dl
- Colesterol LDL >160 mg/dl
- Colesterol HDL <40 mg/dl



# **Hipercolesterolemia secundaria**

1. Obesidad
2. Hipotiroidismo
3. Enfermedades renales
4. Enfermedades hepáticas
5. Fármacos





# Riesgo Vascular

Probabilidad de tener una enfermedad cardiovascular

Enfermedad cardiovascular: afectan las arterias del corazón, cerebro, riñón y miembros inferiores

Puede ser: bajo( sin factores de riesgo vascular)  
moderado (un solo factor de riesgo vascular)  
alto (enfermedad cardiovascular y/o dos o mas factores de riesgo vascular)

Factores de riesgo vascular: inmodificables  
modificables



# Riesgo vascular alto

- Diabetes
- Enfermedad Cardiovascular
- Colesterol  $>320\text{mg/dl}$
- Colest LDL  $>240\text{ mg/dl}$
- PA  $>180/110\text{ mmHg}$





# Tipos de grasa y colesterol

1.Grasa insaturadas

2.Grasas saturadas

3.Grasas trans

4.colesterol



# Grasas insaturadas

- Reducen el colesterol
- Pueden ser  
monoinsaturadas (aceite de semillas)  
poliinsaturadas (aceite de oliva)



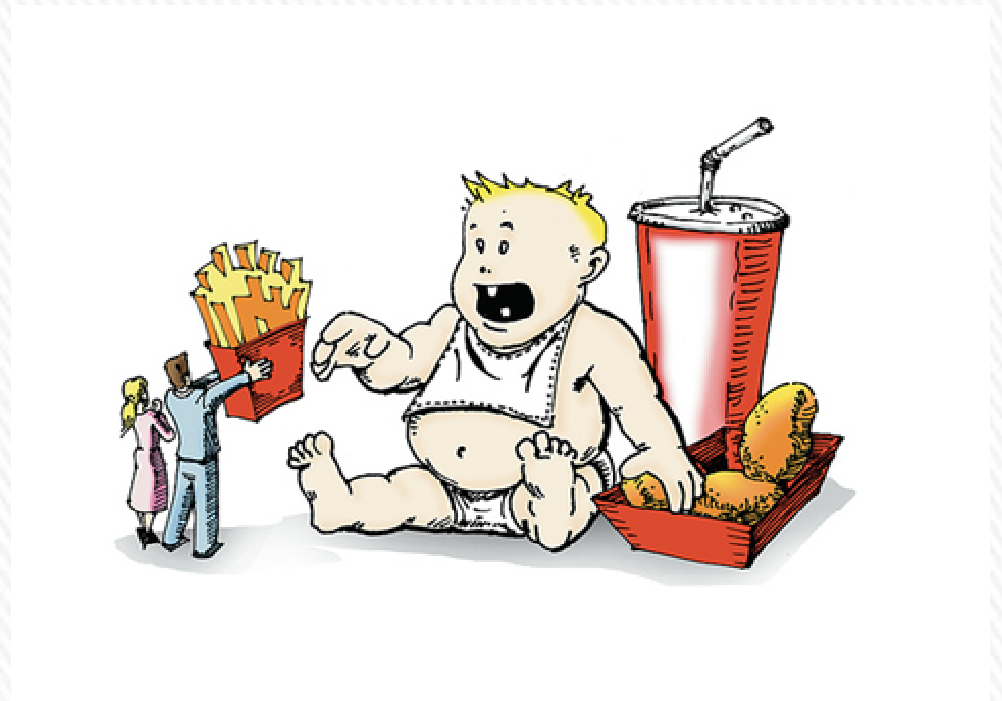
# Grasas insaturadas





# Grasas saturadas

Aumentan el colesterol presentes en carnes, lácteos enteros y aceite de coco



# Grasas trans

Grasas vegetales industriales  
Acción similar a las grasas saturadas





# **Coolesterol de los alimentos**

Se absorbe el 30%

Menor influencia que las grasas saturadas



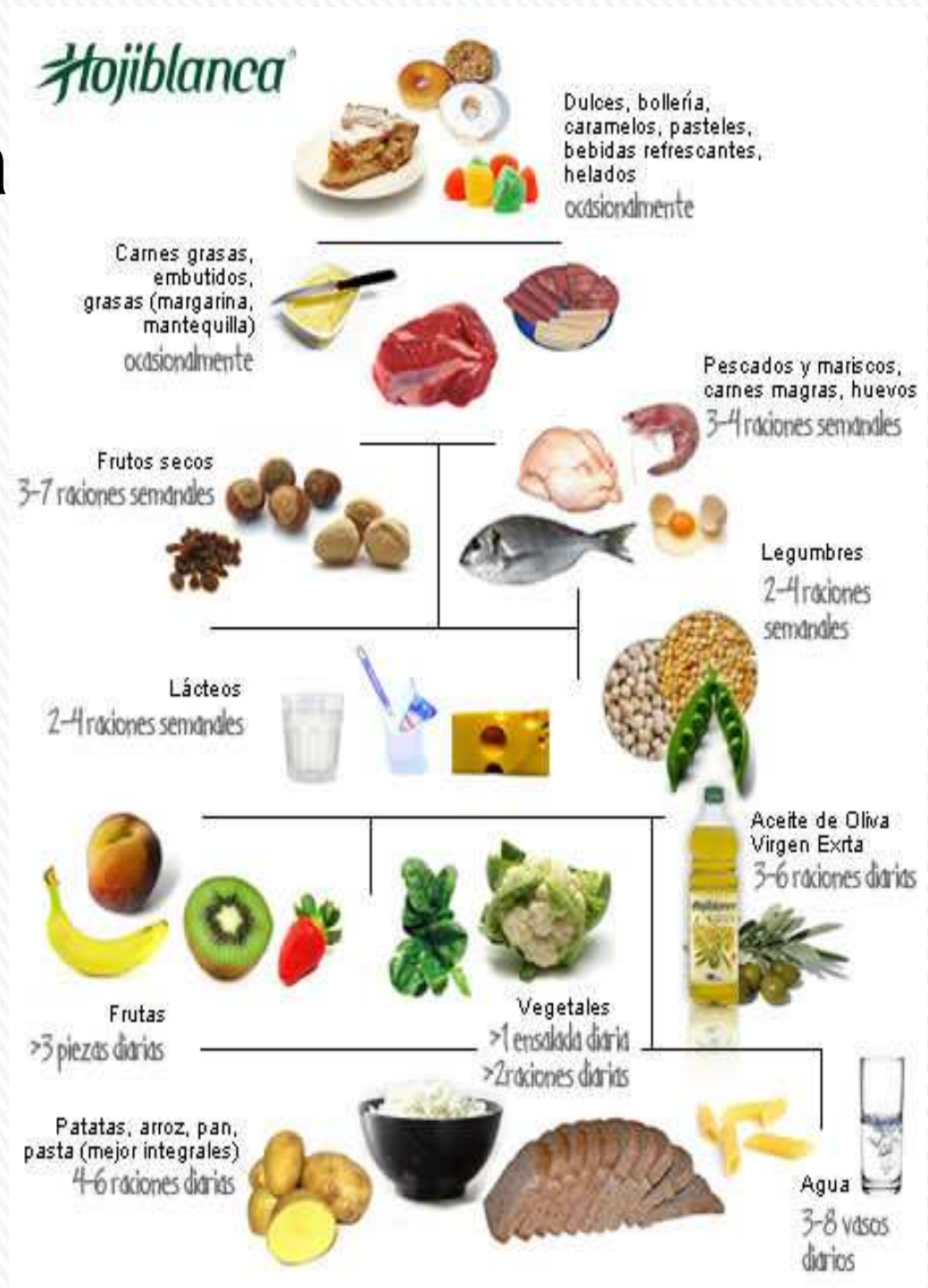


# Tratamiento

- Dieta mediterránea
- Ejercicio físico
- Abstención del tabaco
- fitoesteroles
- fármacos



# Dieta mediterránea





# Ejercicio físico





**tabaco**



# fitoesteroles

Esteroles vegetales

Cantidad óptima son dos gramos

Acción: inhiben la absorción del colesterol





**fitoesteroles**





# fármacos



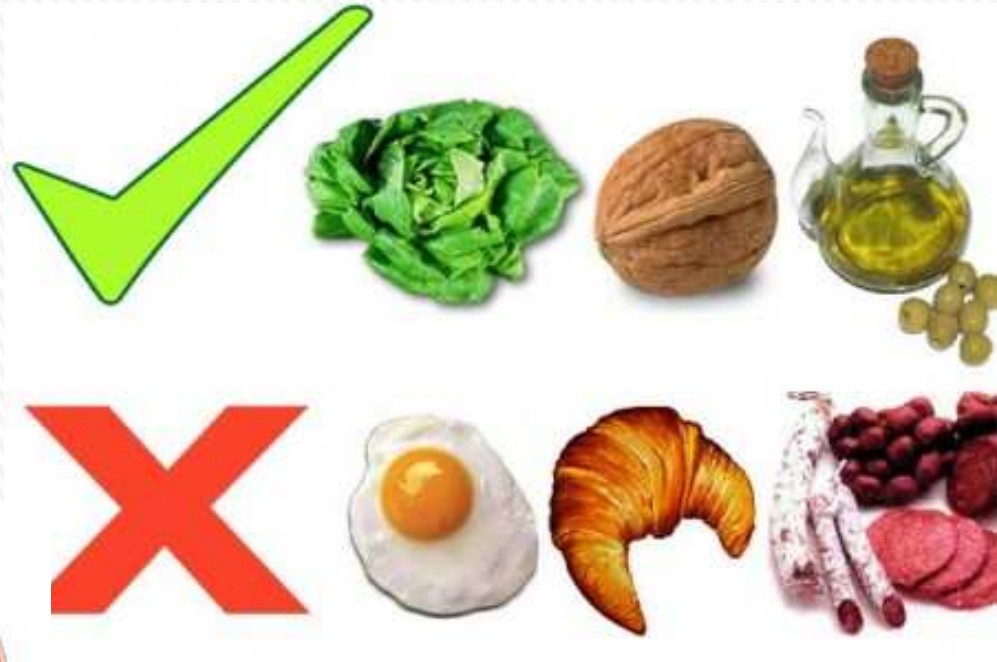
# Trigliceridos

- Comida calórica
- Alcohol
- Obesidad
- sedentarismo





# Reduccion de trigliceridos







# Riesgo Vascular

Probabilidad de tener una enfermedad cardiovascular

Enfermedad cardiovascular: afectan las arterias del corazón, cerebro, riñón y miembros inferiores

Puede ser: bajo( sin factores de riesgo vascular)  
moderado (un solo factor de riesgo vascular)  
alto (enfermedad cardiovascular y/o dos o mas factores de riesgo vascular)



