

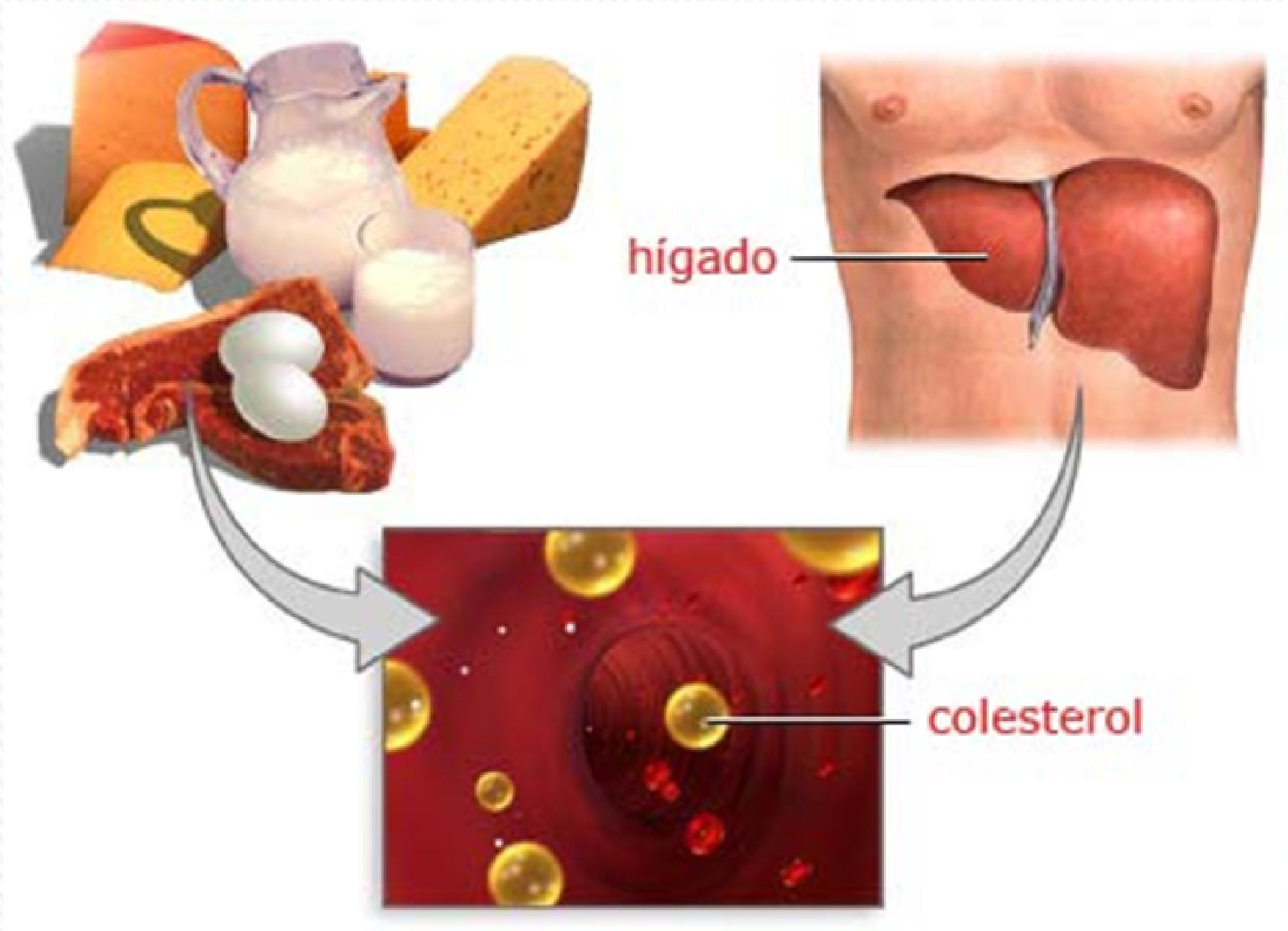


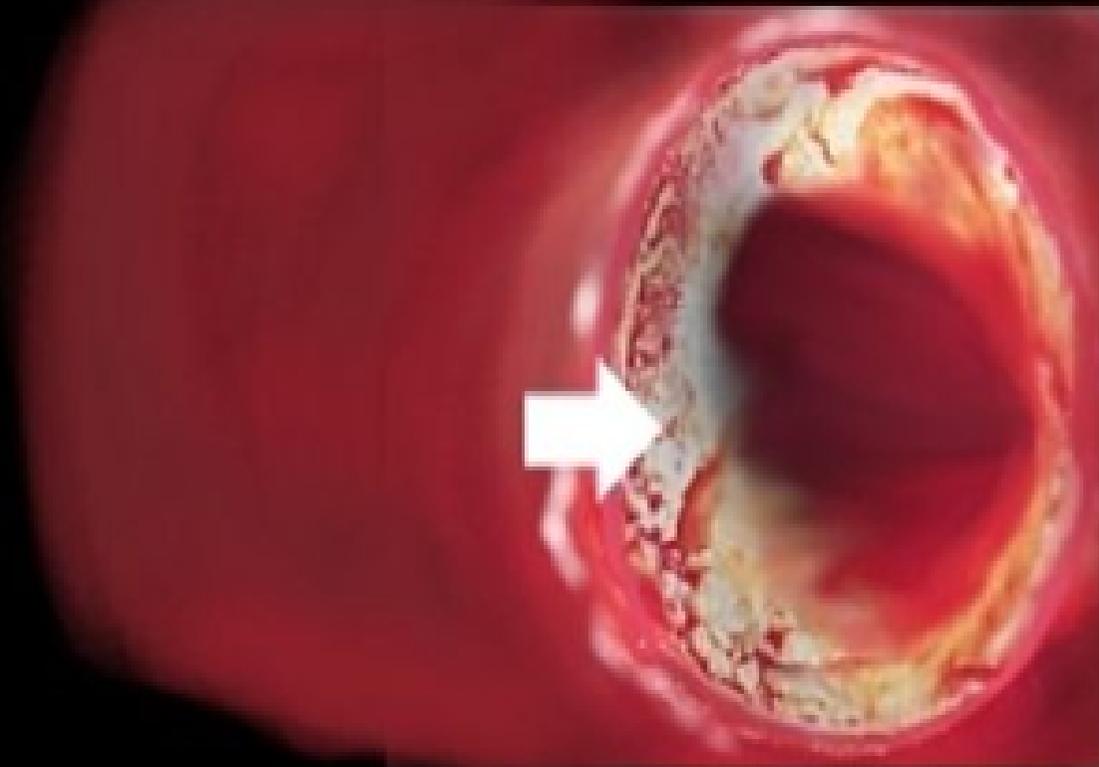
EL COLESTEROL: UN ENEMIGO A DERROTAR

M^a Jesús Adrián
Unidad de HTA



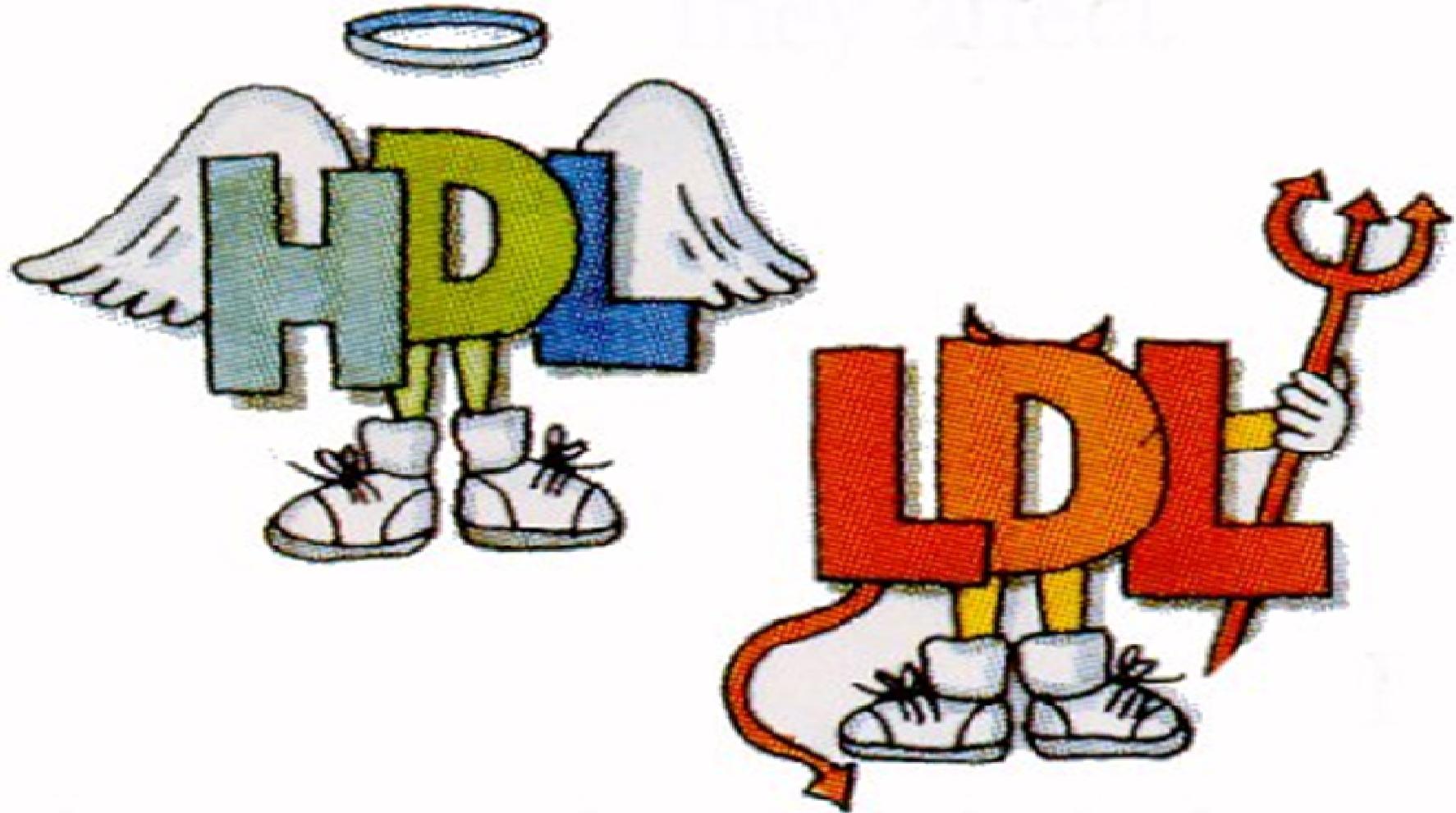
¿Qué es el colesterol?





Segmento de una arteria obstruida por una placa de ateroma.

Son todos los colesterolos 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)

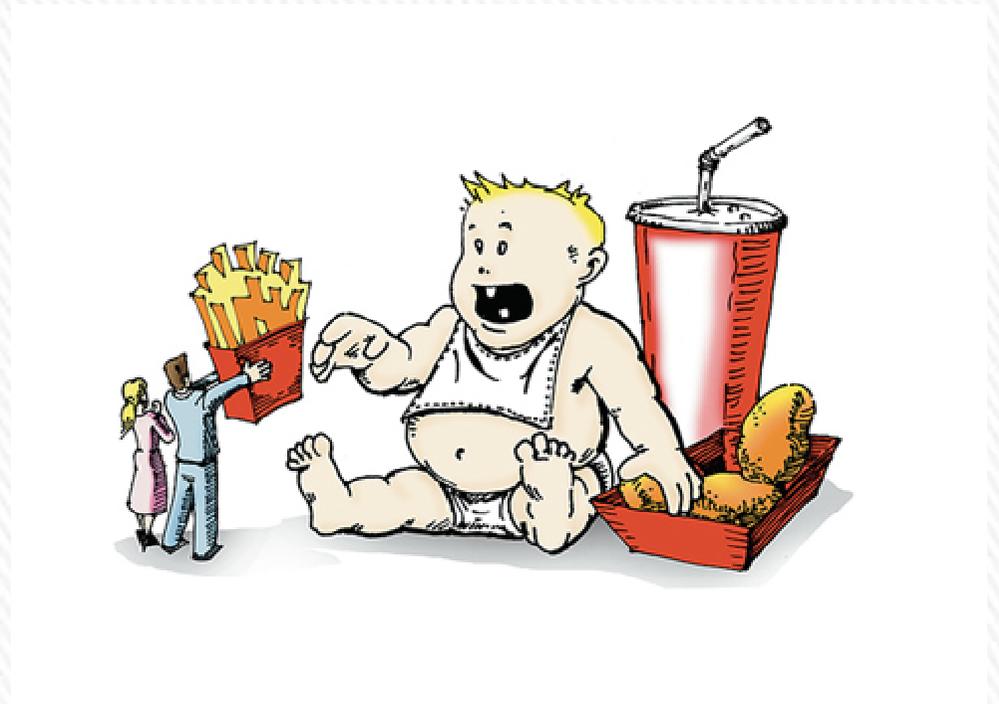


Grasas insaturadas



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

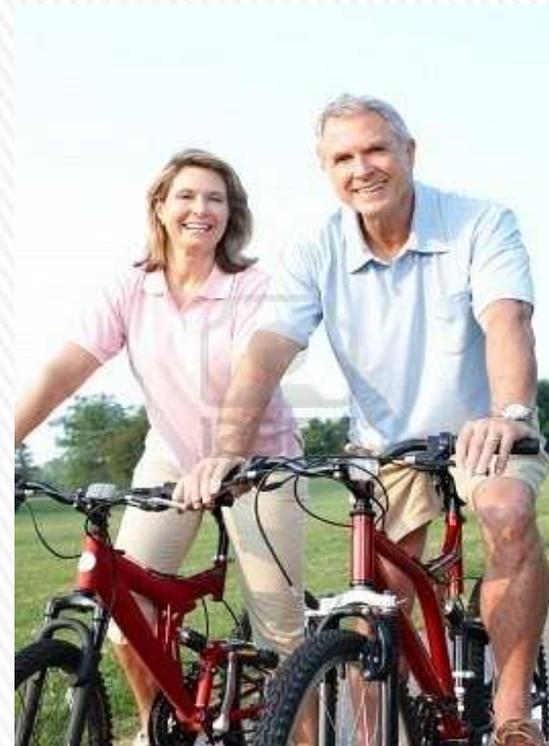
- Dieta mediterránea
- Ejercicio físico
- Abstención del tabaco
- fitoesteroles
- fármacos



Dieta mediterránea



Ejercicio físico



tabaco



fitoesteroles

Esteroles vegetales

Cantidad óptima son dos gramos

Acción: inhiben la absorción del colesterol





fitoesteroles

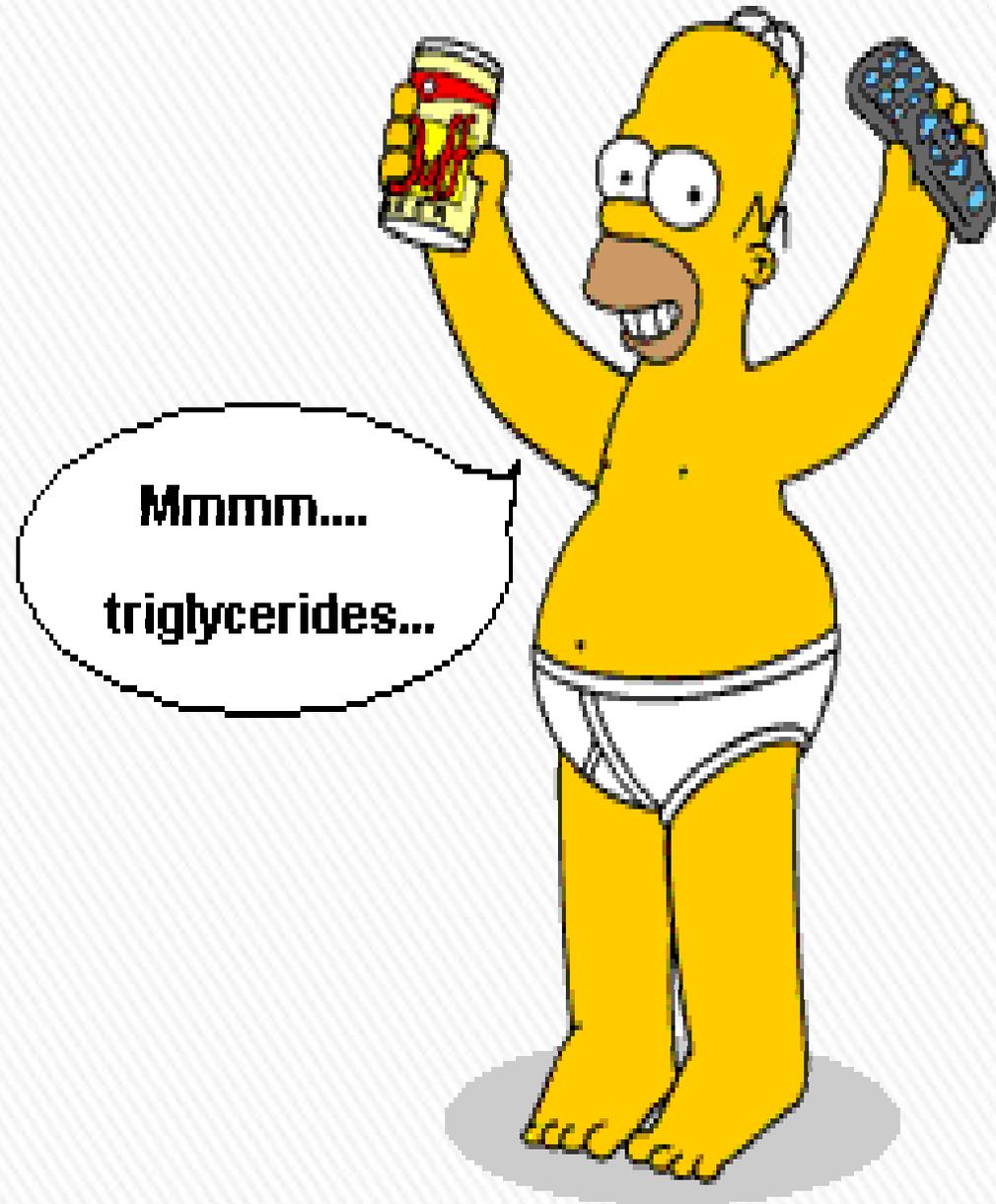


fármacos

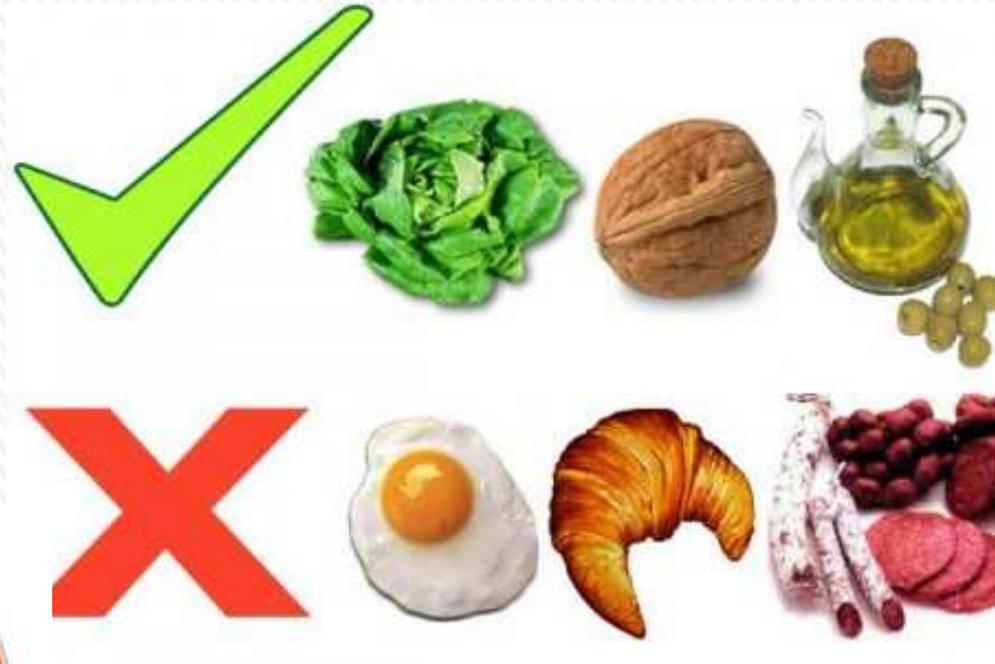


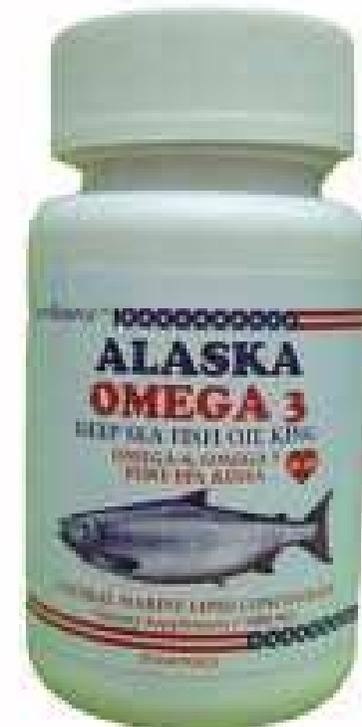
Triglicéridos

- 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)



