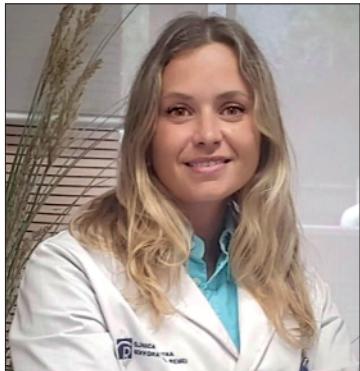


ENTREVISTA IRIS RODRÍGUEZ COORDINADORA DE CARDIOLOGÍA DE LA CLÍNICA DEL REMEI



“Dieta saludable, control de peso y actividad física reducen los niveles de colesterol”

La hipercolesterolemia es uno de los factores de riesgo que inciden en la posibilidad de tener un accidente cardiovascular. Con motivo del Día Mundial del Corazón, hablamos de ello con la Dra. Iris Rodríguez Costoya, coordinadora de Cardiología de la Clínica del Remei.

¿Qué es el LDL o colesterol “malo”?

El colesterol LDL o lipoproteína de baja densidad es parte de un grupo de sustancias llamadas lipoproteínas que el organismo produce para transportar colesterol a las células. Es esencial para el organismo, pero se le conoce como colesterol “malo” porque unos niveles elevados pueden provocar una acumulación en las paredes de las arterias que se conoce como arteriosclerosis.

¿Y el HDL o “bueno”?

El colesterol HDL o lipoproteína de alta densidad es conocido como el colesterol “bueno” porque ayuda a eliminar otras formas de colesterol del torrente sanguíneo. El HDL recoge el exceso de colesterol en la sangre y lo

transporta al hígado, donde se descompone y se elimina del cuerpo.

¿Por qué necesito una prueba de colesterol?

Valores elevados de colesterol LDL pueden provocar arteriosclerosis, afectando a todas las arterias del organismo, principalmente del corazón y del cerebro, pudiendo con el tiempo provocar un infarto de miocardio o un accidente cerebrovascular. Los niveles de colesterol los podemos analizar a través de una analítica sanguínea cuya frecuencia depende de la edad, de los factores de riesgo y de la historia familiar. Las recomendaciones generales son: en adultos a partir de los 20 años, cada 5 años. Los hombres de 45 a 65 años y las mu-

jerés de 55 a 65 años deben hacerse cada uno o dos años.

¿Qué significa un nivel alto de colesterol en una analítica?

Si tu análisis de colesterol ha mostrado que tienes el colesterol elevado, es probable que tu colesterol LDL esté por encima del nivel recomendado. Para mantener un corazón sano debemos tener un nivel de colesterol total por debajo de 200 mg/dL, un colesterol LDL inferior a 130 mg/dL y un colesterol HDL por encima de 40 mg/dL.

¿Cuáles pueden ser las causas?

Existen diferentes factores que pueden provocar un aumento de colesterol. Una dieta con grasa saturada aumenta el nivel de coleste-

rol en la sangre. Lo mismo ocurre con el sobrepeso (eleva los niveles de LDL y disminuye los de HDL), con la falta de ejercicio físico o con el tabaquismo.

¿Y factores no asociados a los hábitos de vida?

También los hay. A medida que las mujeres y los hombres envejecen, aumentan sus niveles de colesterol, especialmente con la menopausia en las mujeres. Por otro lado, nuestros genes determinan en parte la cantidad de colesterol que produce nuestro cuerpo, hasta el punto que existen enfermedades ligadas a nuestros genes, como la hipercolesterolemia familiar. El uso de ciertos medicamentos o padecer dolencias como la enfermedad renal crónica, la diabetes o el VIH pueden incrementar los niveles de colesterol HDL en sangre.

¿Qué riesgo corremos con un nivel alto de colesterol?

Con el paso del tiempo, las placas adheridas a los vasos pueden

crecer y estrechar sus paredes o incluso romperse obstruyendo las arterias. La localización más frecuente son las arterias del corazón o del cerebro, pudiendo producir una angina de pecho o infarto agudo de miocardio, o un accidente cerebrovascular.

¿Qué precauciones podemos tomar para evitar esos niveles altos?

Debemos realizar cambios en el estilo de vida, llevar una dieta saludable y variada, controlar el peso y practicar actividad física al menos 30 minutos al día. Si esos cambios no son suficientes, es preciso acudir al médico para que prescriba medicamentos. Algunos, como las estatinas, son muy eficaces y consiguen reducciones del colesterol de entre el 20 y el 65%.