



# DISLIPEMIAS

**Consejos para pacientes**

# Información a pacientes

El exceso de lípidos o grasas en la sangre recibe el nombre de **dislipemia**. Estas grasas, como el colesterol o los triglicéridos, favorecen la formación de acúmulos en las paredes de las arterias, por lo que la dislipemia constituye un factor de riesgo importante de padecer enfermedades cardiovasculares.

En España, la **prevalencia de la dislipemia en adultos es del 50 %**. Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte.



## ¿Qué son las dislipemias?

Las dislipemias son el exceso de lípidos o grasas en la sangre. Estas grasas se depositan en las paredes de las arterias.

Estos depósitos dificultan el paso de la sangre y pueden causar enfermedades cardiacas, como el infarto de miocardio (más frecuente en los hombres), y de la circulación, como la embolia cerebral (más frecuente en las mujeres).

Los análisis de sangre miden la cantidad de grasas en la sangre, es decir, de **triglicéridos y de colesterol**.

Principalmente existen dos tipos de colesterol:



### El colesterol LDL o «colesterol malo»

Puede ser perjudicial para el individuo si se encuentra en exceso en la sangre, ya que, como hemos dicho, crea una capa de grasa en las arterias que favorece la aparición de enfermedades cardiovasculares.



### El colesterol HDL o «colesterol bueno»

Tiene un efecto beneficioso para nuestra salud, ya que elimina el exceso de colesterol de las arterias.



## ¿Qué puedo hacer si tengo alto el «colesterol malo»?

**Seguir una alimentación de tipo mediterráneo**, que disminuye el colesterol en la sangre y es esencial para la prevención y el tratamiento de las enfermedades del corazón y las arterias.

**Aumentar el consumo de fibra alimentaria.** Dos o más raciones al día de verduras y hortalizas y, como mínimo, una verdura u hortaliza cruda; frutas (dos o tres piezas diarias); legumbres (como mínimo tres veces por semana); productos integrales, etc.

**Eliminar las bebidas azucaradas.** Son de consumo libre el agua, las bebidas bajas en calorías y las infusiones.

**Consumir leche y productos lácteos desnatados o semi-desnatados.**

**Consumir preferentemente carnes blancas** (pollo, pavo y conejo) y solo partes magras de otras carnes (cerdo, cordero, ternera, etc.). Evitar las vísceras, embutidos, hamburguesas, salchichas, pato, oca y patés.

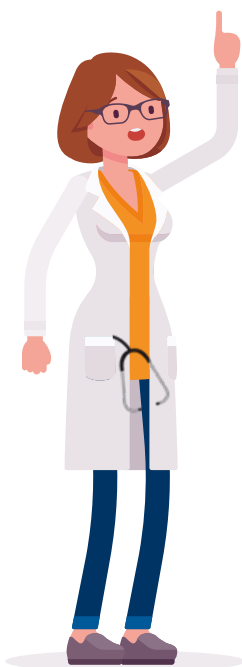
**Preparar los pequeños bocadillos del desayuno, media mañana y merienda sin embutidos.**

Se puede usar queso fresco bajo en grasa, aguacate, pescado azul (atún, sardinas y caballa) u hortalizas (tomates, pimientos, berenjenas, etc.) para variar —sin incrementar demasiado— el aporte de colesterol de la dieta.

**Consumir frutos secos** (7 nueces, o 20 almendras o avellanas) a diario o al menos 3 veces por semana.



La Sociedad Española de Cardiología y la Fundación Española del Corazón han elaborado una recomendación de **dieta quincenal para personas con hipercolesterolemia**, que se puede consultar utilizando este código QR con el móvil.



**Consumo de huevos.** Tanto la población general sana como las personas con factores de riesgo (por ejemplo, que ya han sufrido una enfermedad cardiovascular o que tengan diabetes *mellitus* de tipo 2) pueden consumir hasta un huevo al día sin incrementar su riesgo cardiovascular.

**El marisco de concha puede comerse sin problema**, pero debemos restringir los crustáceos (gamba, langosta, cangrejo, etc.) y cefalópodos (pulpo, sepia, calamares, etc.).

**Utilizar las siguientes especias o salsas:** hierbas aromáticas, pimienta, zumo de limón, vinagreta, mostaza, sofrito (salsa de tomate, ajo y cebolla o puerro, elaborado con aceite de oliva). Hay que limitar la mahonesa y la bechamel.

**Aumentar el consumo de pescado, especialmente el pescado azul** (sardina, caballa, salmón, trucha, atún, boquerón, etc.).

**Dejar de fumar.**

**Usar el aceite de oliva** tanto para cocinar como para aliñar (idealmente del tipo virgen extra).

**Evitar la pastelería** y la bollería industrial (cruasanes, ensaimadas, magdalenas, etc.), los postres elaborados con leche entera, huevo, mantequilla, margarina, etc., la comida precocinada y los aperitivos.

**Evitar consumir bebidas alcohólicas.**

**Realizar ejercicio físico (caminar, hacer bicicleta o nadar) durante un mínimo de 30 minutos**, cinco o más días por semana. Incorporar el ejercicio físico a la actividad habitual, como subir escaleras, bailar o realizar los trayectos habituales a pie.

**Conseguir y mantener el peso adecuado.**

**Controlar la hipertensión y la diabetes**, en caso de padecerlas.

**Si se ha recetado medicación, hay que tomarla todos los días** e informar al médico de cualquier otra medicación.

## ¿Qué son los medicamentos para bajar el colesterol?



El colesterol es una sustancia grasa muy necesaria para el cuerpo porque se utiliza para formar hormonas y tejidos. Sin embargo, su exceso puede ser un problema para la salud.

Para reducir el colesterol es importante hacer ejercicio y tomar una dieta baja en grasas. En algunas personas, estas medidas no son suficientes y por ello necesitan la ayuda de medicamentos.

Las **estatinas** son los fármacos más utilizados para tratar la dislipemia. Reducen de manera significativa las enfermedades cardiovasculares (infarto, angina, etc.) y la mortalidad por esa causa, tanto en las personas que nunca han tenido ninguna complicación cardiovascular (pero tienen riesgo de sufrirla) como en las que sí.

Cada estatina tiene un óptimo momento de administración, ya sea por la tarde o por la noche. **Rosuvastatina** es la única estatina que puede tomarse a cualquier hora del día.

### Precauciones:

- Tomar cada día la medicación recetada por el médico. No dejar de tomar la medicación ni bajar la dosis si no lo ha indicado el médico, aunque los niveles de colesterol y triglicéridos en la última analítica hayan mejorado. Al dejar los medicamentos, el nivel de colesterol y triglicéridos vuelve a subir.
- Es importante hacerse los análisis de sangre cuando lo indique el médico.
- Algunos medicamentos pueden causar dolor abdominal; por ello, es mejor tomarlos con las comidas (excepto las resinas de intercambio iónico y el gemfibrozilo).

- Las resinas producen con frecuencia estreñimiento. Para evitarlo, se recomienda beber agua, hacer ejercicio y comer frutas y verduras y, si es muy importante, preguntar al médico. Evitar las bebidas con gas, ya que con las resinas es frecuente la flatulencia.
- Acudir al médico en caso de calambres, dolores musculares, entumecimiento, cansancio o fiebre.

## Referencias

**Banegas JR, González E, Gutiérrez JA.** Epidemiología de las dislipemias: magnitud y abordaje. Clin Invest Arterioscl Hot topics. 2009;2(1):6-15.

**Cordero A, Bertomeu-Martínez V.** Tratamiento con estatinas en pacientes de alto riesgo cardiovascular en las guías europeas frente a las guías norteamericanas como base del tratamiento de la dislipemia. SEC Monogr. 2014;2(1):1-8.

**Fundación Hipercolesterolemia Familiar. Guía para controlar su colesterol** [Internet] s.f. [citado diciembre 2018]. Madrid: Adalia farma S. L.; 2007. Disponible en: <https://www.cholesterolfamiliar.org/wp-content/uploads/2015/05/guia.pdf>

**Lago F.** Dislipemias. Guías Clínicas Fisterra [Internet]. Barcelona: Elsevier España S.L.U.; 2017 [citado 18 mar 2019]. Disponible en: <https://www.fisterra.com/guias-clinicas/dislipemias/>

**Pérez-Jiménez F, Pascual V, Meco JF, Pérez P, Delgado J, Domenech M, et al.** Documento de recomendación de la SEA 2018. El estilo de vida en la prevención cardiovascular. Clin Investig Arterioscler. 2018;30(6):280-310.

**Sociedad Española de Cardiología y Fundación Española del Corazón. Dieta para el colesterol alto - hipercolesterolemia** [Internet] s.f. [citado diciembre 2018]. Disponible en: [https://fundaciondelcorazon.com/files/dieta\\_cholesterol\\_hipercolesterolemia-1-2.pdf](https://fundaciondelcorazon.com/files/dieta_cholesterol_hipercolesterolemia-1-2.pdf)