

Informe Personal

Farmacia

Farmacia Nueva

Fecha

13/07/2020

Próxima visita

13/08/2020

Nombre

Edad

58

Peso

66,5

Altura

159

Observaciones

		Valor	Uds.
	Hemoglobina glicada	5	%
Lípidos	Colesterol	198	mg/dl
	Triglicéridos	181	mg/dl
	HDL colesterol	44	mg/dl
	LDL colesterol	118	mg/dl
Índice aterogénico	CT/cHDL	4,5	
Índice masa corporal	IMC peso/altura ²	26,3	
Tensión arterial	Sistólica	113	mmHg
	Diastólica	78	mmHg
	Pulso	81	pulsaciones
	Presión del pulso	35	mmHg

Según criterio médico, confirmar los valores en zona roja mediante prueba analítica en laboratorio clínico.
Este documento no es un dictamen.

		Valores normales		Consejo farmacéutico	Atención médica	
Glucosa¹ (en ayunas)	mg/dl	< 100			≥ 126	
Glucosa¹ (≥ 2 horas)	mg/dl	< 140			≥ 200	
HbA1c¹ Screening	%	< 5,7			≥ 6,5	
HbA1c¹ Diabetes	%	< 7				
Colesterol²	mg/dl	< 200			≥ 240	
HDL colesterol²	mg/dl	≥ 60			< 40	
Colesterol LDL²	mg/dl*	< 130			≥ 160	
Triglicéridos¹ (en ayunas)	mg/dl	< 150			≥ 200	
		Hombre	Mujer		Hombre	Mujer
Ácido úrico³	mg/dl	< 6,3	< 5		> 7	> 5,7
Creatinina³	mg/dl	< 0,9	< 0,7		> 1,05	> 0,85
GPT³	U/L	< 35	< 28		> 41	> 33

¹ADA; ²NCEP; ³Rango referencia según técnica Roche en zona roja y rango sugerido en zona amarilla.
*Sin otros factores de riesgo cardiovascular.

Firma y sello de la farmacia



COLESTEROL - Preguntas Frecuentes

1. ¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una molécula presente en el organismo de la mayoría de los seres vivos, similar a la grasa e indispensable para la vida. Nuestro cuerpo necesita colesterol para fabricar infinidad de sustancias tales como hormonas, ácidos biliares o vitamina D, entre otras. Una parte importante del colesterol presente en nuestro organismo es sintetizado por el hígado y el resto es aportado a través de la dieta.

2. ¿Qué aumenta el colesterol?

A diferencia de lo que piensa la mayoría de la población, la **principal causa** del aumento de colesterol circulante es la grasa que proviene de los alimentos y no el colesterol, teniendo más importancia el tipo de grasa que la cantidad total consumida. Las grasas saturadas y las grasas trans, son las más perjudiciales para nuestro organismo ya que aumentan el colesterol total y el colesterol LDL (o "colesterol malo"). Además de estos efectos, las grasas trans disminuyen el colesterol HDL o "colesterol bueno." Un consumo excesivo de colesterol en la dieta también produce un aumento del colesterol total en sangre y del colesterol LDL.

3. ¿Qué alimentos hacen que aumente el colesterol en sangre?

Un consumo regular de alimentos ricos en grasas saturadas y grasas trans es lo que produce un aumento del colesterol en sangre. Algunos **alimentos ricos en grasas saturadas** que debemos limitar en nuestra dieta son: la mantequilla, los quesos curados, las carnes grasas, los productos cárnicos (salchichas, hamburguesas, embutidos, etc.), leche y yogures enteros y la manteca, entre otros. En cuanto a **alimentos ricos en grasas trans**, cabe destacar algunas grasas para fritura y pastelería (por ejemplo, aceites vegetales hidrogenados) utilizados en galletas, bollería y pastelería industrial, patatas "de bolsa", snacks o palomitas. El consumo regular de estos alimentos junto con una dieta desequilibrada baja en fibra y un estilo de vida poco saludable, son los principales factores que conllevan que a la larga una persona desarrolle hipercolesterolemia.

4. ¿Es grave la hipercolesterolemia?, ¿qué consecuencias tiene?

La hipercolesterolemia es el aumento del colesterol en sangre por encima de unos valores considerados como normales para la población general. El valor a partir del cual se considera patológico es de 200 mg de colesterol/dl de sangre. En función de los niveles de colesterol sanguíneo que tengamos será más o menos grave. Se consideran niveles muy elevados cuando el colesterol está por encima de 300 mg/dl. La hipercolesterolemia no se considera como una enfermedad ni como algo grave, pero sí como un importante factor de riesgo a tener en cuenta, ya que una hipercolesterolemia prolongada en el tiempo, en combinación con otros factores de riesgo pueden terminar en el desarrollo de una enfermedad cardiovascular.

5. Si tengo colesterol, ¿puedo comer huevos?

Si que puedes tomar huevos, a pesar de que estos contengan un alto contenido en colesterol (500mg/huevo). A diferencia de lo que piensa la mayoría de la población, la **principal causa** del aumento de colesterol circulante no es el colesterol dietético, sino la cantidad de grasa y el tipo de grasa que ingerimos a través de la dieta.

Además, a pesar de que el huevo es un alimento con un alto contenido en colesterol contiene un componente denominado **lecitina** que impide que este se absorba en gran medida, por lo que no todo el colesterol presente en el huevo puede ser absorbido por nuestro cuerpo.

Asimismo, el huevo contiene otros componentes que lo convierten en un alimento saludable: posee un alto contenido en proteínas de alto valor biológico, vitaminas y minerales, y además un perfil lipídico saludable ya que predominan los ácidos grasos insaturados sobre los AG saturados etc. En el adulto se recomienda un consumo de 3 a 4 huevos a la semana.

6. ¿Qué diferencia hay entre el “colesterol bueno” y el “colesterol malo”?

El colesterol se clasifica en dos tipos en función de cómo viaje este por la circulación sanguínea:

- “colesterol malo” o “col LDL”: es el colesterol que viaja por la sangre unido a unas proteínas denominadas “lipoproteínas de baja densidad,” abreviadas como lipoproteínas LDL (Low Density Lipoproteins). Este colesterol es perjudicial ya que es el que se deposita en las arterias produciendo arterioesclerosis.
- “colesterol bueno” o “col HDL:” es el colesterol que viaja en sangre unido a las “proteínas de elevada densidad” (high density lipoproteins, HDL). Se denomina colesterol bueno porque la función de las lipoproteínas HDL es transportar el exceso de colesterol desde los tejidos hasta el hígado para su eliminación en forma de ácidos biliares evitando así que se deposite en nuestro organismo.

7. ¿Qué debería cambiar de mi estilo de vida?

La dieta es el principal factor que influye sobre los niveles de colesterol y debe ser el tratamiento inicial de cualquier dislipemia. Pero además de la dieta, debemos modificar otros aspectos de nuestra vida para conseguir reducir el colesterol: - Mantener un **peso** adecuado - Controlar el aporte de **sodio** restringiendo el consumo de sal - Realizar **actividad física** de forma regular: ejercicio aeróbico como correr, andar deprisa, montar en bicicleta, nadar, saltar a la comba, patinar o esquiar. La duración debe ser alrededor de 30 minutos, con una frecuencia de 3 o más días por semana. - **Evitar** hábitos nocivos como el **alcohol** o el **tabaco**

En cuanto a la dieta, la Sociedad Española de Arteriosclerosis recomienda realizar una dieta alta en grasas mono y poliinsaturadas, y baja en grasas saturadas.

8. ¿Qué es la arterioesclerosis?

La arterioesclerosis se define como el endurecimiento de las arterias generalmente por formación de placas (o ateromas) en las paredes de las arterias debido a una acumulación de colesterol-LDL (“colesterol malo”). Al crecer, estas placas pueden dificultar el flujo de sangre a través de las arterias produciendo una isquemia (falta de aporte de oxígeno) en el tejido que irriga esa arteria. El riesgo de esta enfermedad es el desprendimiento o rotura de estas placas, ya que cuando eso ocurre se produce una trombosis y un taponamiento de alguna arteria. Este proceso provoca el 75% de los infartos agudos de miocardio.

9. ¿Qué son los esteroides vegetales?

Los esteroides vegetales o fitoesteroides son compuestos estructuralmente parecidos al colesterol que se encuentran de manera natural, aunque en baja concentración, en aceites vegetales (girasol, maíz, oliva), legumbres, cereales y frutos secos. Debido a su parecido estructural con el colesterol, estos compuestos compiten por la absorción en el intestino, disminuyendo así la absorción del colesterol.

10. ¿Tengo que tomar algún medicamento?

No se debe tomar ningún medicamento para reducir el colesterol a menos que este sea prescrito por un médico. El primer paso para reducir el colesterol es la modificación del estilo de vida lo que incluye un cambio de la dieta y la adopción de hábitos de vida saludables. En caso de no alcanzar los objetivos propuestos tras haber adoptado un cambio en el estilo de vida, se deberá iniciar entonces un tratamiento farmacológico, siempre y cuando este sea prescrito por un médico. Con el asesoramiento de:

COLESTEROL - Alimentos recomendados

En este apartado se presentan una serie de alimentos cuyo consumo regular puede contribuir a reducir el colesterol favoreciendo así el mantenimiento y/o la consecución de una buena salud cardiovascular.

1. El aceite de oliva

El aceite de oliva es el aceite de elección para prevenir la enfermedad cardiovascular. Su elevado contenido en **ácidos grasos monoinsaturados** (ácido oléico) le otorgan efectos potencialmente cardiosaludables ya que disminuye el colesterol total, el colesterol-LDL y los triglicéridos, al mismo tiempo que aumentan el colesterol-HDL ("colesterol bueno"). Además, el aceite de oliva es rico en otros muchos componentes que hacen que posea unas excelentes características antioxidantes. Entre todos los tipos de aceite de oliva, el aceite de oliva virgen es el que contiene un mayor contenido en vitamina E con un mayor poder antioxidante.

2. Nueces

Si te gusta el sabor de la nuez te recomendamos las nueces de California ya que estas tienen un sabor más fuerte, mientras que las europeas son más suaves y de color más claro. Es una valiosa fuente no animal de ácido linolénico, así como de ácido linoleico, los dos ácidos grasos esenciales que el organismo no puede producir por sí mismo. Son especialmente ricas en ácidos grasos omega 3, contribuyendo a reducir el colesterol total y el colesterol LDL ("colesterol malo"). Sin embargo, por su elevado contenido energético, se recomienda tomarlas a diario en pequeñas cantidades.

3. Manzanas

Fruta de verano, la manzana mantiene su sabor fresco y textura durante semanas, y es una buena fuente de vitaminas y minerales. Existen diversas variedades de manzana que se pueden comer al natural, transformarlas en compota o jalea, elaborar postres, etc. Gala, Cortland, Kaiser wilhem, Red delicious, hay una amplia gama de variedades existentes en el mercado. Esta fruta contiene un tipo de fibra soluble denominada pectina que ayuda a controlar los niveles de colesterol y azúcar en sangre.

4. Salmón

Pescado muy apreciado por su carne: entero, en rodajas, en filetes o supremas y cualquier método de cocción le va bien resultando sabroso tanto frío como caliente. Es un pescado excelente para la preparación del popular sashimi, plato japonés que consiste en pequeños trozos de pescado crudo acompañados con un pequeño bol de salsa de soja, mezclada con wasabi.

El salmón es muy recomendable en casos de hipercolesterolemia ya que su grasa es especialmente rica en ácidos grasos poliinsaturados omega 3. El consumo de pescados azules como el salmón dos veces por semana, contribuye a reducir los niveles de colesterol y triglicéridos.

5. La soja

Es uno de los alimentos más nutritivos que existen, por su alto contenido en proteínas, vitaminas A y B, potasio, calcio y hierro. Los países asiáticos han utilizado la soja para desarrollar infinidad de productos, más fáciles de digerir que la judía de soja seca. Entre ellos están: - El tofu: leche de soja cuajada de textura parecida al queso fresco. - Leche de soja: sustituto de la leche normal, no contiene colesterol, es alta en proteínas y baja en grasas y calcio. Utilizada para elaborar el tofu. - Brotes de soja: tardan de 3 a 5 días en

brotar y se suelen escalfar o cocer para hacerlos más fáciles de digerir. - Miso:pasta de soja fermentada utilizada en sopas, salsas y como aderezo. - Salsa de soja: elaborada con soja fermentada y granos de trigo tostados.

La soja es la legumbre más completa en el aspecto nutricional por su contenido en proteínas de alta calidad. Es especialmente rica en omega 3, fibra, isoflavonas y fitosteroles, componentes que hacen que esta legumbre posea numerosas propiedades. Ayuda a regular los niveles de colesterol, regula la concentración de azúcar en sangre, contribuye a aliviar los síntomas de la menopausia y reduce el riesgo de padecer cáncer de mama. Todas estas propiedades se atribuyen a los granos de soja enteros y no a aquellos productos a los que se les adiciona "proteínas de soja."

6. Alubias

Todas las variedades de alubias: blanca, pinta..son especialmente ricas en fibra soluble, por lo que contribuyen a reducir los niveles de colesterol en sangre. Se pueden comer en ensaladas y sopas o a la cazuela. Combínelas con cereales y obtendrás una proteína de alto valor biológico, ideal para sustituir las proteínas que se obtendrían comiendo carne, pescados, huevos o queso.

7. Merluza

Pescado de aguas profundas perteneciente a la familia del bacalao. De carne blanda y rosada y textura melosa, es un pescado muy frecuente en la cocina española y portuguesa. Excelente para freír o rebozar o para guisar con ajo y tomate. Es pescado blanco y no contiene grasas saturadas,rico en proteínas, yodo y selenio, y aporta una buena cantidad de vitamina B6.

8. Alcachofa

La alcachofa es la flor sin abrir de un tipo de cardo. Las partes comestibles son el corazón y la base de las hojas, pero el heno o pelusa del centro no se pueden comer. Escoger las plantas de hojas verdes o moradas brillantes, ya que si tienen hojas descoloridas o manchas negras en la parte superior han perdido su frescura. Deliciosas y refinadas, se consideran verduras comestibles desde la época de los romanos y se sabe que mejoran la digestión desde el siglo XVI. Además de contribuir a reducir las tasas de colesterol en sangre, también son beneficiosas para la vesícula biliar y el hígado. La alcachofa es muy rica en potasio y magnesio.