

EDUCACIÓN AL PACIENTE/AUTOUIDADOS

Dislipidemia (Colesterol alto)

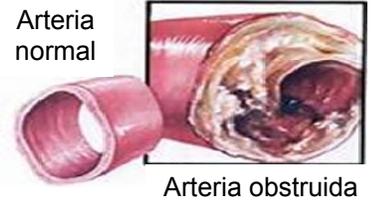
LO QUE USTED DEBE SABER

¿Qué es la dislipidemia o colesterol alto?

- Es la alteración en los niveles de colesterol y otros lípidos (grasas) en su sangre que puede causar obstrucciones en las arterias de su corazón y otras partes de su organismo.

¿Por qué es importante la dislipidemia?

- La dislipidemia es un factor de riesgo de ataques cardíacos y derramos cerebrales.
- Tratar la dislipidemia le ayudará a evitar un ataque cardíaco o un derrame cerebral.



¿Cómo puedo saber si sufro de dislipidemia?

- La dislipidemia no presenta síntomas.
- Su médico de cabecera le dará una orden para una prueba que mide la cantidad de lípidos en su sangre.

¿Cómo saber si necesito la prueba?

- Su médico de cabecera le hará la prueba de lípidos/colesterol si:

Usted tiene un historial de:

- Ataques cardíacos previos
- Diabetes mellitus
- Alta tensión arterial
- Fumar

Ud.:

- Tiene sobrepeso u obesidad
- Es sedentario
- Es un hombre mayor de 44 años
- Es una mujer mayor de 54 años

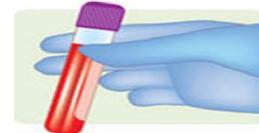
Usted tiene:

- Historial familiar de enfermedades cardíacas tempranas

¿Cómo se trata la dislipidemia o “colesterol alto”?

El tratamiento depende de:

- los niveles de lípidos que usted presente
- el riesgo que usted tenga de un ataque cardíaco
- su salud general



Su médico de cabecera puede recetarle un medicamento hipolipemiante para reducir su colesterol.

LO QUE DEBE HACER

Cambiar su rutina y actividades diarias para reducir su colesterol:

- Perder peso
- Ejercitarse
- Dejar de fumar
- Comer más frutas y vegetales
- Reducir las grasas en su dieta (carnes, leche, huevos, mantequilla, quesos, alimentos procesados y aperitivos tales como galletas dulces y saladas y papas fritas)
- Tomar sus medicamentos tal y como sean prescritos
- Informar efectos secundarios de la medicación
 - ⇒ Con frecuencia se informa de dolores musculares que pueden, o no, ser debidos a su medicamento
- Realizarse las pruebas de sangre según la recomendación de su equipo médico

