

Consejos para  
personas con  
**Colestero  
elevado**



Consejos  
de su  
farmacéutico

COLEGIO DE FARMACEUTICOS  
DE LA PROVINCIA DE SANTA FE  
1° circunscripción



# Consejos para personas con Colesterol elevado

El colesterol es un tipo de grasa presente en las células del organismo. Es un elemento imprescindible en la construcción de las membranas celulares, de las sales biliares (necesarias para el proceso digestivo) así como de ciertas hormonas.

Los problemas de salud comienzan, como todo en la vida, cuando se sobrepasan los límites considerados saludables. El colesterol elevado es el resultado de exceso en el consumo de alimentos ricos en esta sustancia y/o una alteración en su metabolismo. Esta alteración puede ser heredada.

## Su farmacéutico le aconseja

La dieta es fundamental para el tratamiento del colesterol.

Se deben evitar los alimentos con alto contenido de grasa saturada (en general de origen animal) y reemplazarlos por aquellos que no la contienen (verdura, frutas).



Es fundamental evitar el sedentarismo. Hacer ejercicios físicos, aunque sea una vez por semana es beneficioso para la salud. El médico le aconsejará qué tipo de ejercicio, con qué intensidad y con qué frecuencia conviene realizarlo.



Alimentos no indicados	Alimentos limitados	Alimentos permitidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Visceras o "achuras" (riñón, mollejas)</li> <li>• Fiambres (salame, mortadela, jamón cocido o crudo)</li> <li>• Yema de huevo</li> <li>• Manteca, crema de leche o productos elaborados con éstos</li> <li>• Frituras</li> <li>• Mariscos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carnes rojas magras</li> <li>• Pastas en general</li> <li>• Azúcar y dulces</li> <li>• Pan y productos de panadería</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas</li> <li>• Verduras, legumbres</li> <li>• Pescados (salmón, lenguado)</li> <li>• Pollo sin piel a la parrilla</li> <li>• Leche y productos lácteos descremados (yogur, queso con bajo contenido de grasa)</li> <li>• Pan integral</li> </ul>



Ningún aceite vegetal posee colesterol.

Una vez normalizado el colesterol, para mantener los niveles alcanzados, hay que continuar la dieta.

Cuando se sigue la dieta adecuadamente, el tratamiento con medicamentos es más efectivo.



El médico es quien debe indicar el medicamento más apropiado para cada paciente, y establecer la duración del tratamiento.

El farmacéutico puede asesorarlo acerca de los medicamentos. Consúltelo...



La detección precoz del colesterol elevado en sangre, es importante para prevenir problemas cerebrovasculares. Cada persona debería medir su colesterol en sangre en forma periódica, incluso desde la adolescencia o adultez temprana; sobre todo aquellos que tienen antecedentes familiares.

## Valores de colesterol (mg%)

<b>Colesterol Total</b>	Deseable	<b>Menor de 200</b>
	Zona de riesgo	<b>De 200 a 239</b>
	Alto riesgo	<b>Mayor o igual a 240</b>
<b>Colesterol LDL</b> "colesterol malo"	Deseable	<b>Menor de 130</b>
	Zona de riesgo	<b>De 130 a 159</b>
	Alto riesgo	<b>Mayor o igual a 160</b>
<b>Colesterol LDH</b> "colesterol bueno"	Deseable	<b>Mayor de 45</b>
	Alto riesgo	<b>Menor o igual a 35</b>

El aumento de colesterol en la sangre por encima de los valores normales, al igual que la hipertensión arterial, es un problema de salud que, al principio, no da síntomas, pero aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular.



*En la actualidad existen  
distintos tipos de  
medicamentos para  
el tratamiento del  
colesterol elevado.*

*El tratamiento es efectivo  
si se hace en  
forma continua.*

**El farmacéutico  
es un aliado insustituible  
de su salud, consúltelo.**

# Teléfonos útiles

---

## Hospital "Dr. José María Cullen"

Av. Freyre 2150  
Tel.: (0342) 457 3357

## Hospital de Niños "Dr. Orlando Alassia"

Mendoza 4151  
Tel.: (0342) 456 2224

---

**Su Farmacia:**

---

***El compromiso de  
trabajar por su salud***

COLEGIO DE FARMACEUTICOS  
DE LA PROVINCIA DE SANTA FE  
1° circunscripción



Crespo 2837 - Tel.: 0342-410 1000 (3000) Santa Fe  
cfstafe@satlink.com www.colfarsfe.com.ar