

Controlando los factores de riesgo tras un Síndrome Coronario Agudo



Los factores de riesgo cardiovascular favorecen el desarrollo de la enfermedad coronaria.

Por eso es muy importante combatirlos y conseguir controlarlos .



La información aportada en este folleto no es sustitutiva de la que pueda darle su médico

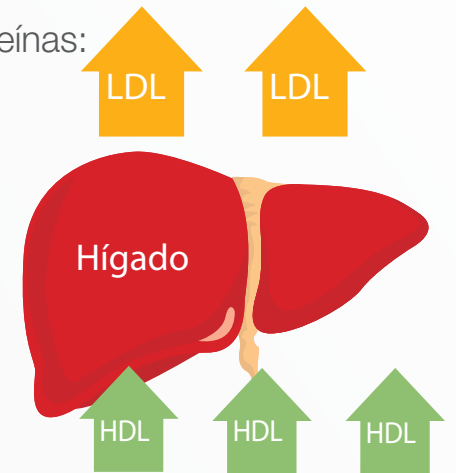
Lípidos

¿Qué son los triglicéridos?

- Los triglicéridos son el tipo más común de grasa en el cuerpo. Se producen en el cuerpo y en los alimentos. A menudo se encuentran altos niveles de triglicéridos en sangre en personas que tienen altos niveles de colesterol, problemas cardíacos, sobrepeso o diabetes.

¿Qué es el colesterol?

- El **colesterol** es una sustancia grasa natural presente en todas las células del cuerpo humano necesaria para el normal funcionamiento del organismo. La mayor parte del colesterol se produce en el hígado, aunque también se obtiene a través de algunos alimentos.
- La sangre conduce el colesterol desde el intestino o el hígado hasta los órganos que lo necesitan y lo hace uniéndose a partículas llamadas lipoproteínas.
- Existen, entre otras, 2 lipoproteínas:
 - De **baja densidad (LDL)** se encargan de transportar nuevo colesterol desde el hígado a todas las células de nuestro organismo.
 - De **alta densidad (HDL)**: recogen el colesterol no utilizado y lo devuelve al hígado para su almacenamiento o excreción al exterior a través de la bilis.



Lípidos

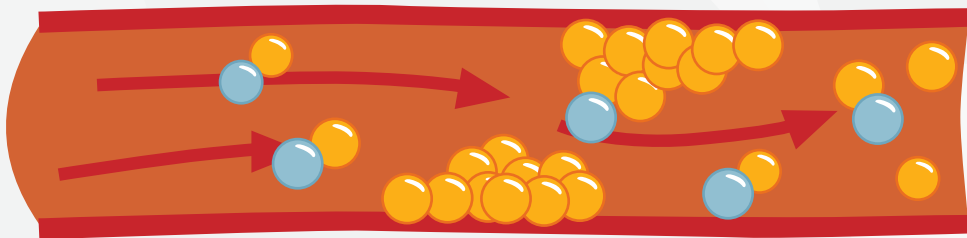
Según esta interacción podemos hablar de dos tipos de colesterol:

Colesterol malo



El colesterol al unirse a la partícula LDL se deposita en la pared de las arterias y forma las placas de ateroma

- Cuando las células son incapaces de absorber todo el colesterol que circula por la sangre, una parte se deposita en la pared de la arteria y contribuye a su progresivo estrechamiento originando la **aterosclerosis**



- Se ha comprobado que las personas con **niveles de colesterol total en sangre superiores a 240 mg/dL** tienen el doble de riesgo de sufrir un infarto de miocardio que aquellas con cifras de 200 mg/dL.

Colesterol bueno



El colesterol al unirse a la partícula HDL transporta el exceso de colesterol de nuevo al hígado para que sea eliminado

Colesterol y otros factores de riesgo

- **Diabetes:** La diabetes (tipo I y II) puede aumentar las cifras de colesterol.
- **Alcohol:** El consumo excesivo de alcohol causa hipertrigliceridemia.
- **Obesidad:** Los pacientes obesos suelen tener hipertrigliceridemia y un nivel bajo de HDL (colesterol bueno).

Bajar de peso produce un aumento de los niveles de HDL, una reducción de los niveles de triglicéridos, mejor tolerancia a la glucosa, disminución de los niveles de insulina y ácido úrico, y descenso de la tensión.

Objetivos	
Colesterol total: Menos de 200 mg/dl	Triglicéridos: Menos de 150 mg/dl
 Colesterol LDL "El malo"	 Colesterol HDL "El bueno"
Variable, en función de factores de riesgo e historia clínica del paciente: • En general menos de 70mg/dl	• Mujeres: igual o mayor de 50mg/dl • Varones: igual o mayor de 40mg/dl



Recuerde:
Su futuro no depende
de su enfermedad,
depende de usted



ESDCCV0244. Fecha de elaboración Mayo 2013

Referencias: • Sociedad Europea de Cardiología. www.escardio.org • U.S. Department of Health & Human Services. www.nhlbi.nih.gov
• Fundación Española del corazón. www.fundaciondelcorazon.com • Guía Europea sobre la prevención de la enfermedad cardiovascular en la práctica clínica. www.revespacardio.org • www.fisterra.com • Guía de práctica clínica de la ESC para el manejo del síndrome coronario agudo en pacientes sin elevación persistente del segmento ST • Guía del enfermo coronario. www.secardiologia.es