



■ El colesterol en cuarentena: ¿Cómo cuidarse de la dislipidemia?

Los tiempos de crisis, como la actual pandemia por el coronavirus, afectan nuestras rutinas diarias, generándonos ansiedad. Esto afecta nuestras sensaciones de hambre y saciedad, alterando los hábitos alimenticios. Así, empeoran los factores de riesgo que dañan nuestro sistema cardiovascular, como por ejemplo el colesterol elevado. La conducta para frenar estos factores es llevar un estilo de vida saludable, en todos sus aspectos. Estos son algunos consejos para controlar su colesterol durante la cuarentena.

■ Problemas con el colesterol: dislipidemia.

Según el MINSAL, las **enfermedades cardiovasculares** son una de las principales causas de muerte en Chile, por lo que es importante preocuparse por los hábitos alimenticios y el estilo de vida adoptado. Uno de los factores de riesgo que favorecen la aparición de este tipo de enfermedades es la **dislipidemia** o colesterol alto.

Dislipidemia, es un “término genérico para denominar cualquier situación clínica en la cual existan concentraciones anormales de colesterol” (MINSAL 2000). Para el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHBLI) de Estados Unidos, estas alteraciones se darían cuando: hay un colesterol total elevado (más de 200 mg/dL), colesterol “malo” alto (más de 120 mg/dL de C-LDL), colesterol “bueno” bajo (menos de 45 mg/dL de C-HDL) o triglicéridos elevados (más de 150 mg/dL).



Es un factor de riesgo modificable. Si no se controla, las arterias se dañan y “envejecen” más rápido que la edad cronológica. Por lo tanto, estando en cuarentena, hay que mantener un estilo de vida saludable, todavía más quienes padecen de esta complicación o de cualquier otro factor de riesgo de una **enfermedad cardiovascular**.

■ Una alimentación sana y baja en lípidos.

Llevar una dieta sana y baja en calorías es una recomendación básica para controlar la concentración de lípidos en la sangre. Estos son algunos consejos alimenticios para que considere al momento de preparar sus comidas:

- **Bajar el consumo de grasas saturadas:** están presentes en la carne de cerdo, cordero, en quesos amarillos, en todo tipo de cecinas, frituras, leche entera, yogurt entero, crema de leche, mantequilla y pastelería que la contenga.
- **Bajar el consumo de hidratos de carbono:** pan, pastas, arroz, papas, azúcar y bebidas azucaradas, alimentos procesados. Esto, para evitar subir de peso, y no elevar los triglicéridos y la glicemia.
- **El ideal es la “dieta mediterránea”:** se la considera la protectora del corazón. Es a base de verduras, frutas, hortalizas, aceite de oliva, paltas, frutos secos crudos o tostados (sin sal).
- **Prefiera proteínas más sanas:** como las del pescado y carnes blancas, como pollo y pavo, legumbres en guisos y ensaladas. También se pueden comer huevos.
- **Tome suficiente agua:** es importante mantenerse hidratado para que su cuerpo absorba mejor los nutrientes de sus alimentos.



Si presenta una **dislipidemia** u otros factores de riesgo, sea prudente en el uso de la sal, en especial si tiene hipertensión arterial. También, modere el consumo de alcohol, evite fumar y practique la actividad física que sea posible. Respete sus horas de sueño y no olvide distraerse o realizar actividades que calmen su ansiedad. De este modo, se cuidará de los otros factores de riesgo de **enfermedades cardiovasculares**.

No está demás decir que mantenga el tratamiento con medicamentos indicados por su médico sin interrumpirlo, ni disminuirlo, ya que se pueden producir desequilibrios en los factores de riesgo que son negativos para su salud.

**El contenido de este artículo sólo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento o medicamentos que hayan sido recetados*

■ Referencias

A Clínica Dávila. [Los peligros del colesterol alto](http://www.davila.cl/los-peligros-del-colesterol-alto/). <http://www.davila.cl/los-peligros-del-colesterol-alto/>

Clínica Las Condes. [Claves para controlar el colesterol](https://www.clinicalascondes.cl/CENTROS-Y-ESPECIALIDADES/Centros/Centro-de-Nutricion/Noticias/Te-puede-interesar/Claves-para-controlar-el-colesterol). <https://www.clinicalascondes.cl/CENTROS-Y-ESPECIALIDADES/Centros/Centro-de-Nutricion/Noticias/Te-puede-interesar/Claves-para-controlar-el-colesterol>

Clínica Las Condes. [Dislipidemia](https://www.clinicalascondes.cl/CENTROS-Y-ESPECIALIDADES/Centros/Centro-de-Nutricion/Enfermedades-Metabolicas/dislipidemia). <https://www.clinicalascondes.cl/CENTROS-Y-ESPECIALIDADES/Centros/Centro-de-Nutricion/Enfermedades-Metabolicas/dislipidemia>

MINSAL. [Dislipidemias](https://www.minsal.cl/portal/url/item/75fefc3f8128c9dde04001011f0178d6.pdf). 2000. <https://www.minsal.cl/portal/url/item/75fefc3f8128c9dde04001011f0178d6.pdf>

MINSAL. [Mes del Corazón 2017](https://www.minsal.cl/mes-del-corazon-2017/). 2017. <https://www.minsal.cl/mes-del-corazon-2017/>

MINSAL. [Mes del Corazón 2017](https://www.minsal.cl/mes-del-corazon-2017/). 2017. <https://www.minsal.cl/mes-del-corazon-2017/>

National Heart Lung and Blood Institute (NHLBI). [Niveles de colesterol: Lo que usted debe saber](https://medlineplus.gov/spanish/cholesterollevelswhatyouneedtoknow.html). En MedlinePlus. Recurso online. <https://medlineplus.gov/spanish/cholesterollevelswhatyouneedtoknow.html>



Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccionar marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR

www.bienestarsaval.cl

