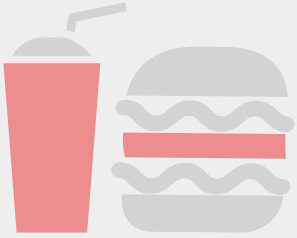
FACTORES DE RIESGO

CONTROLABLES [2]

El colesterol alto es causado por hábitos y estilo de vida poco saludables, aquí te dejamos los más importantes factores de riesgo.

Alta ingesta de grasas saturadas



Estas grasas se encuentran en los cortes grasos de las carnes rojas y en los productos lácteos. Intenta que solo el 10% de las calorías diarias provengan de las grasas saturadas. [2]

Falta de actividad física

El sedentarismo está dentro de los factores de riesgo más altos de provocar enfermedades cardiovasculares, haz en promedio 30 minutos de actividad física diaria, como caminar y trotar. [2]

Fumar

El tabaquismo reduce los niveles de colesterol HDL (Colesterol 'bueno'), especialmente en las mujeres, y aumenta el colesterol LDL (Colesterol 'malo'). [2]

Estrés

Cuando te estresas elevas los niveles de ciertas hormonas , como los corticosteroides . Estas pueden hacer que tu cuerpo produzca más colesterol LDL. [2]

Consumo de alcohol

En promedio, más de dos tragos al día para los hombres o un trago al día para las mujeres puede aumentar el nivel de colesterol total. [2]

Dormir poco

O tener un sueño de mala calidad se ha relacionado con una salud cardiovascular menos favorable. [2]

COL-NP-0325-80006. Campaña educativa auspiciada por Amgen Biotecnológica S.A.S. Para mayor información consulte a su médico tratante.

FACTORES DE RIESGO COLESTEROL ALTO

NO CONTROLABLES

Mareos y desmayos

La falta de oxígeno en el cerebro debido a la restricción del flujo sanguíneo puede provocar mareos y, en casos extremos, desmayos. [1]

Xantomas

Son depósitos de grasa que se acumulan bajo la piel, especialmente alrededor de los párpados y las articulaciones, se ven como bolitas blancas o amarillas pequeñas. [2]

Problemas digestivos

Estos síntomas pueden surgir debido a la acumulación de grasa en el hígado y el tracto digestivo. [3]

COL-NP-0325-80006. Campaña educativa auspiciada por Amgen Biotecnológica S.A.S. Para mayor información consulte a su médico tratante.

REFERENCIAS

SÍNTOMAS

1.https://www.diagnosticorojas.com.ar/blog/salud/los-7-sintomas-del-colesterol-alto/#:~:text=Dolor%20en%20el%20pecho:%20Experimentar,relacionados%20con%20el%20Colesterol%20Alto.

2.https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/colesterol-en-sangre/causas

3.https://medlineplus.gov/spanish/cholesterol.htm

4.https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/colesterol-en-sangre/causas

COL-NP-0325-80006. Campaña educativa auspiciada por Amgen Biotecnológica S.A.S. Para mayor información consulte a su médico tratante.

SÍNTOMAS INFARTO

Los síntomas de un infarto al corazón pueden variar, pero comúnmente incluyen: [1]

Dolor o molestia en el pecho, que puede irradiarse al brazo izquierdo, mandíbula, cuello, espalda o estómago [1]

Dificultad para respirar.

Náuseas o vómitos.

Sudoración fría.

Mareos o desmayos.

Es importante destacar que los síntomas pueden diferir entre hombres y mujeres; por ejemplo, las mujeres pueden experimentar fatiga inusual, náuseas y dolor en áreas como el cuello o la mandíbula. [1]

COL-NP-0325-80006. Campaña educativa auspiciada por Amgen Biotecnológica S.A.S. Para mayor información consulte a su médico tratante.

REFERENCIAS

SÍNTOMAS

1.https://medlineplus.gov/spanish/heartattack.html

COL-NP-0325-80006. Campaña educativa auspiciada por Amgen Biotecnológica S.A.S. Para mayor información consulte a su médico tratante.