

La hipercolesterolèmia.

 Pastilles,
només les
necessàries

Què n'he de saber?



És un augment de lípids en sang que **incrementa la probabilitat de patir esdeveniments cardiovasculars** i que ha de valorar el vostre professional sanitari de referència.

Quins tipus de tractament hi ha?

La millor manera de controlar els nivells de colesterol és mantenir un **estil de vida saludable**.

Alimentació



- Segueix una **dieta mediterrània** i variada.
- Consumeix **aliments rics en àcids grassos monoinsaturats** (oli d'oliva verge extra, avocats, fruita seca) i **poliinsaturats** (peix, especialment blau; llavors).
- **Modera el consum de greixos saturats** (d'origen animal: carn grassa, mantega, lactis sencers, formatges; d'origen vegetal: oli de palma i de coco).
- **Evita** el consum de **productes processats** (galetes, margarina, brioixeria, menjar ràpid).

Activitat física, benestar i hàbits saludables



- **Fes activitat física un mínim de 30 minuts** diaris durant 5 dies o més per setmana.
- Pren **15 minuts de sol** al dia per millorar els nivells de vitamina D.
- Abandona el **consum de tabac** i redueix la **ingesta d'alcohol**.
- Fes control del pes.

Tractament farmacològic



Si, malgrat tot, els nivells de colesterol no es controlen, tens menys de 80 anys i risc cardiovascular elevat o has patit episodis d'infart o ictus, el vostre metge o metgessa de referència us pot prescriure tractament farmacològic a base d'**estatinés**, que disminueix el colesterol LDL i els triglicèrids, augmenta el colesterol HDL i ajuda a prevenir esdeveniments cardiovasculars.

Serà el vostre **metge o metgessa** de referència **qui valori retirar o modificar el tractament** si per raó d'edat, risc cardiovascular, qualitat de vida, presència d'altres malalties, efectes adversos o interaccions amb altres medicaments, **no és efectiu**.



gen.cat/colesterolelevat



Per a més informació, escaneja aquest codi QR
o consulta **gen.cat/colesterolelevat**



Generalitat
de Catalunya