

Beatriz Muñoz  
Madrid

## Hipercolesterolemia: una «bomba» para el corazón que avisa pocas veces

EL EXCESO DE COLESTEROL NO PRODUCE SÍNTOMAS APARENTES. SIN EMBARGO, LOS ANTECEDENTES FAMILIARES PUEDEN SER DETERMINANTES A LA HORA DE DIAGNOSTICAR LA ENFERMEDAD. LA DETECCIÓN PRECOZ Y LLEVAR UNA VIDA SALUDABLE SON CLAVE PARA EVITAR FUTURAS ALTERACIONES

Considerada como una de las sustancias más comunes en el cuerpo humano, la mala fama del colesterol se explica por su directa vinculación en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares. Estas grasas o lípidos presentes en la sangre y en todas las células del organismo son de vital importancia en la formación de membranas celulares, hormonas esteroideas -regulan el crecimiento y las características sexuales- y otros tejidos esenciales. Sin embargo, el aumento del colesterol en sangre y su depósito en las arterias puede ser peligroso y producir aterosclerosis -estrechamiento o endurecimiento de las arterias por depósito de colesterol en sus paredes-. No obstante, el principal problema de esta enfermedad es que no avisa. No hay síntomas aparentes ni la más mínima señal que haga desatar las alarmas y ponerse en movimiento.

Carmen Saez Toledo, afectada de hipercolesterolemia, a pesar de que siempre ha padecido fuertes dolores de cabeza dice que «no fue hasta los 30 años cuando, a raíz de un análisis de sangre para conocer el origen de mis cefaleas me detectaron que tenía unos niveles muy elevados de colesterol». Desde ese momento, Carmen tuvo que modificar ciertos aspectos de su vida para mantenerlo dentro de los parámetros normales. Lo primero, abandonar su trabajo como modista, ya que «al estar mucho tiempo sentada no hacía ejercicio y debía abandonar el sedentarismo».

### SIN SÍNTOMAS

Así como Carmen no había notado ningún síntoma que le hiciera pensar que podía tener el colesterol alto, el factor hereditario influye considerablemente sobre los niveles de LDL o «colesterol malo». Por ello, la importancia en el diagnóstico precoz es clave para coger a tiempo la enfermedad y evitar patologías cardiovasculares en edades tempranas.

La secretaria general de la Fundación Hipercolesterolemia Familiar, María Teresa Pariente, cuenta que a raíz de que su padre tuvo un problema cardiovascular «nos hicieron una analítica a toda la familia y, en mi caso, me detectaron niveles altos de colesterol. No eran alarmantes, pero debía tomar medidas rigurosas de control». Un caso similar es el de Javier Casado Sanz.

Con dieciséis años ya padecía hipercolesterolemia. Su hermana, tenía unos bultos en el codo y en el tobillo -xantomas tendinosos- muy característicos cuando se tiene el colesterol alto y, al



igual que María Teresa, fue el análisis de sangre el que le confirmó la enfermedad. A pesar de la temprana edad con la que a Javier se le diagnosticó la hipercolesterolemia,

«nunca he tenido problemas a la hora de convivir con la enfermedad».

Hábitos de vida saludables como practicar ejercicio físico regular, llevar a cabo una dieta equilibrada rica

en frutas y verduras, abandonar el tabaco y el alcohol, son las medidas que deben tomar los pacientes. En lo que respecta al ejercicio físico, Javier afirma que «como mínimo entre tres

y cuatro veces a la semana hago una hora de deporte, ya sea natación, montar en bici o jugar al tenis». Para las personas que cuentan con una elevación moderada de colesterol, las medidas dietéticas suelen ser suficientes para controlar la enfermedad. María Teresa explica que «gracias a mi condición física, nunca he tenido que hacer dieta, pero sí que tengo cuidado con las grasas, como mucha fruta, verdura y legumbres e intento hacer ejercicio de forma regular para no quedarme parada mucho tiempo». No obstante, si con una dieta saludable no se consigue controlar las cifras de colesterol, se requiere un tratamiento con fármacos, generalmente de por vida. En el caso de Javier: «con dos pastillas al día consigo mantener el nivel adecuado».

### FÁRMACOS DE POR VIDA

Sin embargo, Carmen no puede prescindir de tomar varias píldoras a lo largo del día «y aunque no me queda más remedio, es la única forma de evitar cualquier complicación». Y es que esta paciente ha pasado varias veces por el quirófano por patologías derivadas de su hipercolesterolemia. «Me he sometido a varias cirugías y me han llegado a poner tres by-pass coronarios en poco tiempo», comenta.

Gracias a las técnicas de control y a los hábitos de vida saludable, muchos pacientes pueden prescindir de la cirugía, ya que ésta sólo es necesaria en el caso de que a consecuencia de un aumento del colesterol se produzcan patologías coronarias que requieren de una intervención para tratarlas. Por ejemplo, María Teresa reconoce que padece una hipercolesterolemia «de lujo» porque «no necesito medicarme y comiendo correctamente no tengo que hacer ningún esfuerzo extra». Y es que un diagnóstico precoz desde la infancia, es la clave para coger a tiempo la enfermedad, conocerla y saber convivir con ella.

Más intensidad terapéutica en el control del colesterol y más información acerca de esta sustancia y las novedades terapéuticas en este ámbito fueron algunas

de las soluciones que médicos y pacientes, respectivamente, destacaron para un mejor control de la misma y sus consecuencias en los próximos 15 años, dentro del marco del I Foro Social sobre Colesterol y Enfermedad Cardiovascular celebrado en Segovia.

Para una mejora de la atención al paciente, los médicos consideran que deben ser ellos los que exigen a las autoridades sanitarias una mayor cantidad de recursos, ya que España se encuentra notablemente por debajo de la media europea.

### RELACIÓN MÉDICO-PACIENTE

El seguimiento de la enfermedad por parte de los facultativos y las medidas llevadas a cabo por los afectados son clave para abordarla

las enfermedades cardiovasculares.

Según los profesionales sanitarios, las Asociaciones de Pacientes deberían ser las encargadas de formar e informar a los afectados para que lleven a cabo un uso racional de los recursos sanitarios, dado que estos son limitados.

Los pacientes ponen especial hincapié en la confusión que se produce en cuanto a los «alimentos funcionales» para reducir los niveles de colesterol: existen muchos pero no queda claro cuáles son buenos y cuáles no.

De interés para los enfermos:

Fundación Hipercolesterolemia Familiar

Teléfono: 91 504 22 06 / 91 557 00 71

Página web: [www.colesterolfamiliares.com](http://www.colesterolfamiliares.com)

Correo electrónico:

[colesterolfamiliares@terra.es](mailto:colesterolfamiliares@terra.es)