



Cómo lograr un nivel normal de colesterol?

- ▶ Modificar los hábitos alimentarios.
- ▶ Realizar actividad física aeróbica y progresiva. (150 minutos por semana como mínimo).



Adoptadas estas modificaciones, verificar el alcance de las metas fijadas mediante una nueva determinación de lípidos en sangre. En caso de no haberlas logrado, intensificar las medidas y si aún así los resultados no es satisfactorio, adicionar medicación.



**NO SUSPENDER EL TRATAMIENTO
ya que los valores pueden volver a elevarse.**

Prevención

Hábitos saludables desde temprana edad



Alimentación sana,
rica en frutas y verduras



Actividad física en forma
habitual y vida al aire libre



Peso adecuado



Evitar el consumo de
tabaco y otros tóxicos

Signos y síntomas

Enfermedad sin manifestaciones, el principal desafío es la detección precoz, ya que los síntomas asociados son consecuencia de la obstrucción vascular:

- ▶ **Infarto agudo de miocardio.**
- ▶ **ACV** (accidente cerebrovascular).
- ▶ **Claudicación intermitente** (obstrucción de vasos sanguíneos en miembros inferiores).

También puede encontrarse depósito de colesterol a **nivel cutáneo** (párpados) o en **zonas tendinosas** (tendón de aquiles o tendones del dorso de la mano).