

Colesterol y VIH

El colesterol es una sustancia grasa que se elabora en el hígado a partir de los alimentos que ingerimos. Su presencia es necesaria para que el organismo pueda realizar numerosas funciones, pero su exceso puede tener consecuencias negativas para la salud.

Hay dos tipos de colesterol, el LDL (llamado colesterol "malo") y el HDL (conocido como colesterol "bueno") y para medirlos es necesario un análisis de sangre.

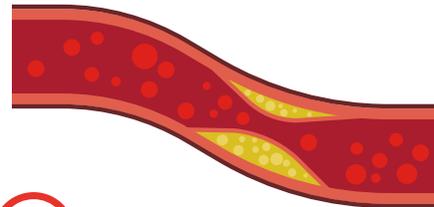
Aunque el colesterol es necesario para la salud, es mejor tener unos niveles más altos de colesterol HDL y más bajos de colesterol LDL. Si el colesterol LDL está en niveles muy elevados, este puede acumularse en las paredes de las arterias formando placas que provocan el estrechamiento de dichas arterias. Este estrechamiento puede desembocar en problemas para el corazón y el cerebro.

Las personas con el VIH pueden tener un mayor riesgo de padecer problemas de colesterol debido tanto a la propia acción del virus como a los efectos secundarios de algunos fármacos.

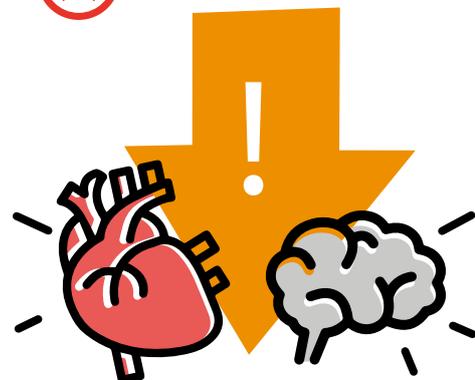
Muchas personas no presentan ningún síntoma de tener el colesterol elevado, por lo que es muy importante realizarse controles rutinarios. A las personas con el VIH se les realiza un seguimiento de los niveles de colesterol y grasas en sangre como parte de su atención rutinaria.



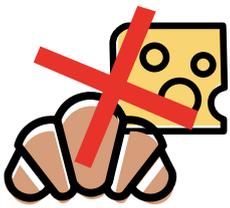
ARTERIA NORMAL



ARTERIA ESTRECHA



Existen distintas medidas que se pueden tomar para prevenir los niveles de colesterol elevado:



Es recomendable reducir la cantidad de grasa en general y sustituir las grasas saturadas (mantequilla, queso, etc.) por insaturadas (aceite de oliva, aguacate, pescado azul, etc.).



Dejar de fumar y reducir o evitar el alcohol te ayudará también a mantener el colesterol bajo control.



Incluye en tu dieta frutas, verduras y, en general, alimentos ricos en fibras.



Es importante medir los niveles de colesterol como parte del cuidado del VIH y mantener un peso saludable.



Practica ejercicio aeróbico de forma regular.

A pesar de todo, en ocasiones estos cambios en los hábitos de vida no bastan para controlar el colesterol y no tendrás más remedio que tomar fármacos. Tu médico del VIH, o tu médico de cabecera, te aconsejará el tratamiento más adecuado en tu caso asegurándose de que no exista ninguna interacción con tu medicación antirretroviral.

A destacar:

En muchos casos, los niveles altos de colesterol no presentan síntomas

Es importante que el cuidado rutinario del VIH incluya la medición de los niveles de colesterol

En ocasiones, realizar cambios de hábitos de vida puede ayudar a controlar los niveles de colesterol

gt grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA
ONG DE DESARROLLO



¿TIENES DUDAS SOBRE EL TEMA?
PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41

Descargo de responsabilidad

La información contenida en esta ficha no pretende sustituir la recibida por el médico. Las decisiones referentes a la salud siempre deberían tomarse tras consultar con los profesionales sanitarios. La información médica puede quedar desactualizada con rapidez.

Si te surge alguna pregunta tras leer esta ficha, te aconsejamos hablar con tu médico o enfermera o llamar a gTt-VIH, al 93 458 26 41, para comprobar si existe alguna novedad relevante al respecto.

SUBVENCIONA



✓ POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Generalitat de Catalunya

Salut/ Agència de Salut Pública de Catalunya

Diputació de Barcelona

Àrea d'Iguatgat i Sostenibilitat Social

Ajuntament de Barcelona

COLABORA



eSPiC
Equip de salut pública i comunitària

www.gtt-vih.org

SI TE HA PARECIDO ÚTIL Y INTERESANTE EL CONTENIDO, COMPÁRTELO.