

Las señales que alertan de que tienes el colesterol alto

Publicado el: 05-03-2022

El colesterol es esencial para el correcto funcionamiento de nuestro organismo. Es una grasa o lípido que forma parte de la pared celular y de algunas hormonas indispensables para la vida. No obstante, un exceso de esta sustancia puede tener consecuencias fatales.

Como explica el doctor Luis Rodríguez Padial, cardiólogo y jefe de la Clínica Medicina y Prevención Cardiovascular de Toledo «cuando el colesterol está elevado y supera la capacidad de las células para retirarlo, puede depositarse en la pared de las arterias, donde pone en marcha un proceso inflamatorio que conduce a la aterosclerosis. La aterosclerosis va obstruyendo la luz de las arterias, lo que da lugar a que la sangre no pueda llegar a los distintos órganos, como el corazón y el cerebro, entre otros.

Las consecuencias más frecuentes son el **infarto de miocardio y el ictus**».

Según los últimos datos del Estudio de Nutrición y Riesgo Cardiovascular de España (ENRICA), más de la mitad de los españoles **tiene el colesterol por encima de los niveles deseados**, pero más de la mitad de ellos lo desconoce. La única forma de saber cuáles son nuestros niveles de colesterol es realizarse un análisis de sangre en ayunas. No obstante, nuestro cuerpo puede darnos una serie de avisos que nos pueden indicar que nuestro colesterol es demasiado elevado.

Síntomas de colesterol alto

Un colesterol alto puede manifestarse de diferentes formas. Algunos de los síntomas más comunes de un elevado nivel de colesterol son los siguientes:

- Xantelasma palpebral: Pequeño tumor benigno o levantamiento graso también conocido como estrés de colesterol
- Hinchazón de las extremidades
- Sensación de boca pastosa o seca
- Halitosis
- Indigestión o pesadez estomacal
- Dificultades en el ritmo intestinal
- Urticaria
- Dolor en el pecho
- Visión borrosa
- Dolor de cabeza

La Sociedad Española de Cardiología (SEC) recomienda para evitar niveles altos de colesterol practicar ejercicio físico de forma regular, limitar la ingesta de grasas saturadas y de productos procesados y evitar el tabaco.

Fuente: <https://netsaluti.com>