

UNIDAD DE LIPIDOS. SERVICIO DE MEDICINA INTERNA

Pautas a seguir después de la consulta:

- Abandone el tabaco si es usted fumador/a.
- Si tiene sobrepeso, siga las recomendaciones indicadas para bajar peso.
- Evite el consumo de alcohol si sus triglicéridos están elevados y modérelolo (un vasito de vino con la comida), si tiene alto el colesterol o presenta otros factores de riesgo vascular (diabetes, hipertensión, antecedentes de infarto, angina de pecho o problemas de circulación en las piernas...).
- Procure mantener una actividad física diaria, al menos moderada (por ejemplo, caminar 30 minutos como mínimo a paso ligero).
- Siga las recomendaciones sobre la alimentación dadas en la consulta.
- Se le ha podido indicar un tratamiento con pastillas (solas o en combinación) para controlar su colesterol y/o triglicéridos:
 - ◆ *Estatinas*: Son fármacos muy potentes y seguros para bajar el colesterol.
 - ◆ *Fibratos*: Se suelen recetar para el control de los triglicéridos.
 - ◆ *Ezetimibe*: Suele asociarse a las estatinas para controlar a los pacientes con colesterol más alto (por ejemplo las formas genéticas), para conseguir las cifras marcadas como objetivo en cada caso particular por su médico.
 - ◆ *Resinas*: Se emplean solo en casos especiales en los que haya intolerancia a otros tratamientos.
 - ◆ *Ácidos grasos omega-3*: Son cápsulas que se suelen emplear para controlar los triglicéridos en los casos más graves, en combinación con otros tratamientos o si hay intolerancia a éstos.
 - ◆ *Esteroles vegetales*: Se toman inmediatamente después de la comida del mediodía y suelen ser yogures líquidos.
 - ◆ *Combinación de policosanoles, levadura roja y berberina*: Es un complemento alimentario que se toma en forma de pastillas (1 al día), en combinación con alguno de los tratamientos anteriores o si existe intolerancia o efectos secundarios de ellos.
- Siga de forma estricta las indicaciones que le hemos dado para tomar correctamente la medicación que se le ha recetado. No olvide tomar la medicación.
- Es imprescindible que no olvide acudir a las revisiones periódicas que le hayamos indicado en la Unidad de Lípidos.