

Luis Gutiérrez Serantes  
Mariló Montero

# Saber *cuidarse*

Los mejores consejos  
para tu salud  
de **Saber vivir**

la mañana **1**

 temas de hoy.

tve





Saber *cuidarse*



Dr. Luis Gutiérrez Serantes  
Mariló Montero

# Saber *cuidarse*

Los mejores consejos  
para tu salud  
de **Saber vivir**

**la mañana** **1**



## Salud y suerte

**A**l explorar entre mis recuerdos infantiles puedo ver el que fue mi primer contacto con un médico. Como buena revoltosa que era, una de aquellas tardes de mi niñez jugaba en la huerta de mi casa, entre caballones de patatas, tomateras y cultivos de alcachofas, embrollando con mis perros, embarrada hasta las rodillas y con los mocos colgando, cuando escuché la llamada de mi madre desde el interior de la vivienda. Su manera de llamarme aún forma parte de mi memoria. ¡Marilóóó! Su voz era dulce, sostenida, benigna. Más que llamarme, mi madre cantaba al convocarme a su lado. En el cuarto de estar y junto a ella, que permanecía con una jovial sonrisa desequilibrada por la compasión que delataban sus ojos, esperaba de pie un señor muy serio que sostenía en su mano derecha un maletín de médico modelo Michelangelo. La presencia de un hombre desconocido me intimidó tanto que hasta se me cayeron al suelo los barros que llevaba pegados. La escena posterior sucedió de manera expeditiva. Supongo que no entendía muy bien la conversación que los adultos mantenían allá arriba, ya que mis justos seis o siete años impedían que mis oídos estuvieran a la altura de sus disertaciones. Pero mientras me limpiaba los mocos con la manga de mi jersey, escuché con meridiana claridad una aterradora frase que él le soltó a mi madre y tras la cual se hizo un silencio que evidenció que hablaban de mí: «Túmbela sobre sus piernas y sujétela fuerte». Con un hábil movimiento malabar, mamá me cogió y en medio segundo pude ver todos los detalles de los dibujos de la alfombra del salón. De repente, estaba boca abajo sobre el regazo de mi madre y con el culo al aire cuando aquel doctor me plantó un jeringazo que provocó mi llanto de inmediato. Era una vacuna. Mi primera vacuna como ser consciente. Estaba tan inmersa en mi sollozo que ni me percaté de que aquel señor del maletín se había marchado de casa; pero mi madre me compensó con un largo abrazo al abrigo de su pecho y con una galleta.

Ya de adolescente viví otra escena que no supe valorar hasta pasados los años. Mi hermano José Ignacio y yo estábamos en la trasera de la casa limpiando su bicicleta. Como de costumbre y por ser la pequeña, yo era la recadera de mis hermanos, así que él me mandó a casa a por unos trapos. Fue cuando me encontré a mi padre agarrándose el brazo izquierdo y perdiendo lentamente la verticalidad. Me acerqué en silencio mientras trataba de superar la impresión que me daba ver a mi padre, siempre erguido, alto y enorme, doblándose poco a poco y apretando los ojos al tiempo que mostraba un gran gesto de dolor. Pudo llegar a decirme que le dolía mucho el pecho y que su

brazo izquierdo empezaba a adormecerse. Definió su sensación dolorosa como un «hormigueo» que le recorría la extremidad. Como una exhalación, se lo llevaron al hospital donde una actuación rápida de los médicos hizo que sobreviviera al que fue su primer infarto.

Mi padre quería que su niña mimada fuera enfermera, pero desistió después de que me desmayara durante una visita al hospital donde estaba ingresado mi hermano José Ignacio. Era ciclista, como ya he dicho, y le había atropellado un coche. Estuvo a punto de morir porque lo reventó totalmente por dentro y por fuera. Después de mucho tiempo ingresado, mis padres vieron adecuado el momento de que yo fuera a ver a mi hermano y que él sintiera la alegría de verme. Del hospital emanaba un fuerte olor a eso, a hospital. A una mezcla de productos de limpieza extrema, medicamentos y a enfermo. Me intimidó verle postrado y casi irreconocible por las heridas y las vendas. Mis ojos recorrieron todo su cuerpo hasta el brazo, donde tenía clavada una enorme aguja que se prolongaba por un tubo vertical transparente, por el que caían unas gotas desde una botella colgada en un carrito de metal. Caían una a una, a ritmo regular, lentamente. El goteo, el olor tan penetrante a hospital y mi hermano hecho añicos fueron los ingredientes perfectos para que yo perdiera el conocimiento y estampara la cara contra el lavabo. Ese lavabo también partió la ilusión de mi padre de que yo fuera enfermera.

El doctor Osés era nuestro médico de cabecera. Igual escayolaba un brazo roto que recetaba algo para un catarro o calmaba aquellos nervios antiguos que padecían las señoras. ¿Se acuerda? Decían: «Es que padezco de los nervios». La sala de espera siempre estaba llena de gente malita y con suerte podías sentarte en alguna de las sillas. Esperabas durante horas a que llegara tu turno. Él no tenía ni enfermera, así que lo hacía todo. A mí me echó unas gotas que me adormecieron el ojo y me sacó una astilla en un pispás. Se me había clavado en la pupila debido a un golpe seco que recibí de una gruesa rama de árbol rota con la que jugábamos en el monte mis hermanos y yo. Cada vez que voy a un oculista nuevo, alucina con la cicatriz que me quedó. Una filigrana, una auténtica obra maestra. Es la firma de mi primer médico de cabecera, de quien tengo un grato recuerdo cada vez que me evocan la presencia de la herida.

Las cosas han cambiado mucho. Ya casi no hay doctores que carguen su maletín o cabás. Su aspecto y semblante es amable, cariñoso, empático. Las consultas son ordenadas por la cita previa y en los hospitales los avances científicos y la preparación médica han colocado a España en el más alto nivel del mundo. Hoy día, las personas mayores pueden alargar su esperanza de vida gracias a numerosos adelantos que, siéndoles aplicados, les otorgan independencia física y, en consecuencia, satisfacción emocional. Las curas son más rápidas gracias a las investigaciones médicas. Con una inyección de plasma recuperan un músculo en tres días, como yo misma pude

comprobar después de que se me rompieran los gemelos de la pierna derecha mientras practica-  
ba ejercicio. El doctor Ángel Villamor, el referente médico del momento, me aplicó plasma de mi  
propia sangre en la rotura muscular y en dos días ya estaba caminando sin muletas.

Y así podría estar relatando cientos de anécdotas con doctores que han marcado mi vida  
hasta que llegué al lado del doctor Gutiérrez, quien durante trece años había estado a la cabecera  
de miles de espectadores, seguidores y dependientes de *Saber vivir*, de TVE. Hasta que creamos  
*La mañana de La 1*, donde se incluyó «Saber vivir», para mí hablar de hipertensión, de colesterol,  
diabetes, síndrome premenstrual, cáncer, osteoporosis, hepatitis víricas, psoriasis... era cosa de  
mayores. Mi madre, que había estudiado y trabajado como enfermera hasta que se casó, tenía  
como referencia médica una gran enciclopedia, para muchos ininteligible. Resolver las dudas  
médicas en casa es muy difícil porque pocos libros de medicina o salud están dirigidos al público  
en general. Para comprender las explicaciones se suele recurrir a algún médico en la familia capaz  
de traducir lo que se pretende entender.

En *Saber cuidarse* va a encontrar todas las respuestas a sus preguntas más habituales, por-  
que abarca dolencias y enfermedades cotidianas que casi todos padecemos o podemos padecer.  
En *Saber cuidarse* hemos seleccionado los padecimientos más comunes explicados de una ma-  
nera muy sencilla y clara, con objeto de que no tenga que llamar al vecino de arriba para que le  
traduzca lo que necesita comprender. Las enfermedades las hemos ilustrado con imágenes que  
ayudan a saber cómo es nuestro cuerpo por dentro y cuál es el efecto que genera, por ejemplo, el  
colesterol en nuestras venas. Encontrará la explicación de qué es la enfermedad, cómo se genera,  
por qué, cómo tratarla e incluso cómo evitarla. Aprenderá a «saber cuidarse»... porque *Saber cui-  
darse* se convertirá en su médico de cabecera.

Salud y suerte.

Mariló Montero, periodista

## Un libro desde la madurez

Cuando terminé la carrera de Medicina en la Universidad Complutense de Madrid tenía la cabeza llena de proyectos e ilusiones. A medida que he ido cumpliendo años, he podido ir cerrando estos proyectos —con mayor o menor fortuna—, pero lo que sí puedo asegurar es que en todos ellos me he entregado al ciento por ciento, depositando en ellos todo lo posible para que llegaran a buen puerto. Muchos de estos proyectos ya han salido adelante. Ilusiones, por suerte, aún me quedan muchas por cumplir.

La juventud te da fuerza y vigor, sensaciones maravillosas que te hacen sentirte grande, seguro, capaz de todo, pero la madurez añade paciencia, reflexión y firmeza. Y estas cualidades son las que realmente hacen que seas capaz de «casi todo». Si lográsemos juntar todos estos ingredientes y mezclarlos a lo largo de la vida en su justa medida, el resultado final sería un saludable cóctel de tranquilidad de espíritu capaz de conducir a la plenitud mental y personal.

Este libro que os presento es un libro de madurez, de tranquilidad y reflexión, basado en la experiencia de los seis anteriores que me han enseñado a ser eminentemente práctico. Un libro fácil de entender y capaz de llegar a todo el mundo porque, aunque nos parezca increíble, nuestras dudas son, casi siempre, las de muchos más.

En la elección de los temas he querido compaginar las enfermedades más frecuentes —y que, por tanto, despiertan mayor interés— con temas de salud de máxima actualidad. Y es que la medicina, gracias a la investigación, es una ciencia dinámica en avance continuo y donde lo que hoy es novedad mañana es historia.

Hemos utilizado el formato pregunta-respuesta porque creemos firmemente que es la forma más práctica y sencilla de poder resolver las dudas que surgen en cada tema.

Han sido muchas las horas de trabajo que he necesitado arañar a mi ajetreado día a día para lograr acabar esta obra que ahora tenéis en vuestras manos. Espero que la leáis con cariño e interés y, sobre todo, que os sirva como guía para solucionar vuestras dudas. ¡Ojalá pudiera aclararos personalmente aquellas que más os preocupan!

Quiero agradecer a los responsables de Temas de Hoy la confianza que una vez más han depositado en mí para llevar adelante este ilusionante proyecto de salud.

Mi agradecimiento también a los responsables de TVE, que tienen muy clara la prioridad

que supone la salud tanto en sus cuidados como en la prevención de la enfermedad. Que siguen creyendo que la promoción de la salud es un servicio público y que han apostado por la divulgación de esta obra que, a buen seguro, ayudará a muchos seguidores del programa *Saber vivir*, de TVE, tanto dentro como fuera de nuestras fronteras.

Un cariñín para Mariló Montero, mi compañera de portada, de pantalla, de madrugones y de fatiguillas en *La mañana de La 1*. Tenerte cerca siempre es un placer que tengo la suerte de poder disfrutar cada día.

Una especial mención merece Belén Almonacid, periodista imaginativa y responsable, con una capacidad de trabajo que podría agotar hasta al más entrenado y que se ha convertido, durante la realización de este libro, en mi particular Pepito Grillo por ser la voz de mi conciencia. He compartido con Belén muchas horas de trabajo y esfuerzo en el programa *Salud al día*, de Onda Madrid. Y cuando me propusieron realizar esta obra, en la primera persona que pensé para llevarla a cabo fue en ti. Estoy seguro de haber acertado en mi elección. Muchas gracias, Belén, compañera y amiga: sin ti este libro habría sido imposible.

Gracias, Elena, por tu apoyo diario, por estar ahí dándome ideas, ánimo y fuerza en los momentos que me faltan. Gracias por llevarme fuerte de la mano desde hace ya muchos años. El camino a tu lado siempre es más fácil.

Y, sobre todo, gracias a vosotros, mis queridos lectores. Espero que cuando terminéis de leer este libro tengáis más argumentos para llevar una vida saludable.

Dr. Luis Gutiérrez Serantes

A vibrant collage of fresh fruits. In the center is a large green apple with a single leaf and water droplets. To its right is a sliced kiwi showing its green flesh and black seeds. Above the apple is a sliced orange. To the left is another kiwi slice. In the bottom right corner, there are several green grapes. A large, stylized green number '1' is centered on a yellow rounded square background in the upper left quadrant.

1

# Saber

*cuidar tu corazón*

Hipertensión arterial, la asesina silenciosa

Mantener el colesterol a raya

La enfermedad más dulce: la diabetes

Dos nuevos conceptos:

síndrome metabólico y diabetes

Evitar la obesidad

El corazón es una bomba que se encarga de llevar oxígeno a todo nuestro organismo. De ahí la importancia trascendental que tiene, al margen del componente emotivo con el que siempre lo relacionamos. Ya lo decía Aristóteles, estamos ante «el santuario del alma».

Pero ¿cuándo comienza a formarse? Bien pronto, en la tercera semana de gestación. Luego, en la octava semana, es ya una réplica del corazón adulto, pero del tamaño de un guisante. Después crecerá y latirá aproximadamente cien mil veces al día para mover diez mil litros de sangre cada veinticuatro horas. Sin embargo, en su tarea no está solo: cuenta con la ayuda de un circuito de vasos sanguíneos con una longitud que supera los cien kilómetros. Es, por tanto, una maquinaria perfecta que, eso sí, a veces falla. Se nos olvida que tenemos la obligación de cuidarlo y mantenerlo sano. Por eso, consideramos que los consejos que os vamos a dar a lo largo de las próximas páginas pueden ser útiles. Porque una alimentación sana y equilibrada, la práctica de ejercicio regular, no consumir sustancias tóxicas como el tabaco y el alcohol y prevenir los factores de riesgo son la clave para tener un corazón que dure cien años o más. Si queréis intentarlo, os servimos de guía.

## HIPERTENSIÓN ARTERIAL, LA ASESINA SILENCIOSA

### ¿A qué llamamos presión arterial?

A la **presión que ejerce la sangre sobre la pared de las arterias**, presión absolutamente imprescindible para que la sangre circule y así pueda transportar todos los nutrientes necesarios para la vida hasta la última célula del organismo. También ayuda a que los glóbulos rojos cargados de oxígeno lleguen a los tejidos y se produzca la oxigenación y combustión necesarias para obtener la energía que necesita nuestro cuerpo para funcionar de la manera adecuada.

Cuando nuestro corazón se contrae y lanza la sangre a todo el organismo se produce la «presión arterial sistólica», la que todos conocemos como tensión arterial máxima. La mínima, sin embargo, denominada presión arterial diastólica, aparece entre los latidos cardíacos cuando el corazón está relajado.

La presión arterial se mide en milímetros de mercurio (mmHg), tomando como referente la presión atmosférica. El límite de la normalidad se sitúa en 130 mmHg de máxima y 90 mmHg de mínima. Por encima de estas cifras, estaríamos hablando ya de hipertensión arterial.

### ¿Cómo medimos la presión arterial?

Tenemos que recurrir a un aparato denominado tensiómetro. Existen dos tipos fundamentales: por un lado, los llamados electrónicos, que son de brazo o de muñeca, de muy fácil manejo e idóneos para ser utilizados en casa; y, por otro, los aneroides, que se utilizan en las consultas y ambulatorios, y



para los que se requiere un aprendizaje previo para su correcta utilización.

En ambos casos, el paciente deberá estar relajado, no haber fumado ni consumido alcohol o café. Si es la primera vez que lo hacemos, tomaremos la presión en los dos brazos y nos quedaremos con aquel que haya dado una mayor cifra. En posteriores mediciones, utilizaremos siempre el mismo brazo. En cuanto a la ropa, debemos utilizar aquella que tenga mangas holgadas, para evitar que nos oprima cuando nos pongan el tensiómetro. Por cierto, si el aparato es de brazo, colocaremos el borde inferior del manguito a unos cuatro centímetros del codo.

Cuando el médico tiene dudas respecto de si el paciente es hipertenso, recurrirá a una técnica conocida como monitorización ambulatoria de la presión arterial (MAPA). Se le coloca a la persona un pequeño aparato que va unido a un manguito, el cual llevará puesto las veinticuatro horas del día, incluso cuando esté dormida, y que medirá de forma continua la tensión arterial. El Holter de presión, que así se llama, no impide que sigamos haciendo nuestra vida normal y ofrece datos muy fiables al especialista.

## ¿Cómo se clasifica la hipertensión arterial?

La sociedad europea de hipertensión divide a los pacientes según sus cifras de presión arterial.

<b>Óptima</b>		< 120	< 80
<b>Normal</b>		120-129	80-84
<b>Normal-elevada</b>		130-139	85-89
<b>Hipertensión</b>	Grado 1	140-159	90-99
	Grado 2	160-179	100-109
	Grado 3	> 180	> 110

A partir de esta clasificación, el médico pondrá el tratamiento más adecuado y aconsejará sobre la mejora de nuestros hábitos de vida para reducir las cifras de presión arterial.

## ¿Por qué se produce la hipertensión arterial?

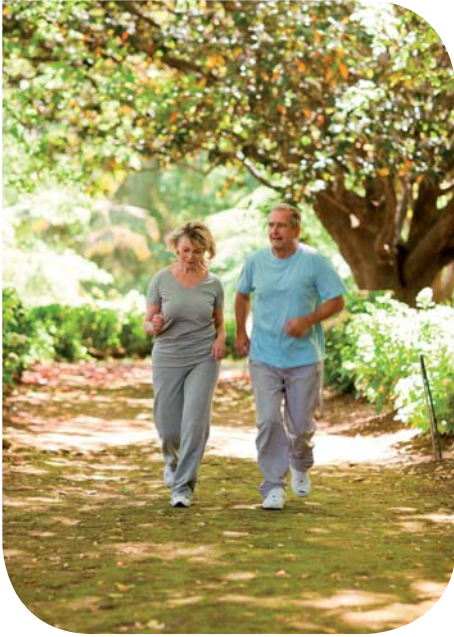
En el 90 por ciento de los casos no conocemos la causa, y llamamos a este grupo de pacientes «hipertensos esenciales». Sin embargo, en el 10 por ciento restante sabemos los motivos y definimos su hipertensión como secundaria, ya que está unida a patologías como la apnea obstructiva del sueño, enfermedades renales o trastornos del tiroides. También eleva la presión arterial el consumo de drogas, sobre todo la cocaína, el abuso del alcohol o tratamientos a base de corticoides.

Debemos tener mucho cuidado, porque la hipertensión arterial no da síntomas en el 90 por ciento de los casos, y si los da son muy inespecíficos, como dolor de cabeza, mareo, vértigo, cansancio, sangrado nasal o derrame conjuntival. De hecho, se la conoce como la «asesina silenciosa» porque muchas veces el paciente se entera de que la padece cuando la complicación es ya severa, por ejemplo, cuando ha sufrido un infarto agudo de miocardio o un ictus. De ahí que **os recomendamos que midáis la presión arterial una vez al año a partir de los treinta y cinco años.**

Muchos e importantes son los órganos a los que daña con facilidad la hipertensión arterial. Y es que hay mayor riesgo de hemorragias en el cerebro; el riñón puede dejar de funcionar y podría aparecer la insuficiencia renal; la retina también puede sufrir daños y causar pérdidas de visión. Y eso sin olvidar que como patología es la máxima responsable de la insuficiencia cardíaca y de la arterioesclerosis, o de la acumulación de grasa en nuestras arterias, haciéndolas cada vez más estrechas.

## ¿Sabías que...?

- El ajo crudo ayuda a combatir la hipertensión arterial. Si no quieres que te repita, elimina el tallo que hay en su interior.
- La lactancia materna disminuye el riesgo de que la mujer padezca la patología en un futuro.
- El consumo moderado de chocolate negro ayuda a bajar la tensión arterial y mejora la circulación de la sangre.



## ¿Es bueno hacer ejercicio si soy hipertenso?

Sí, y lo confirma la Organización Mundial de la Salud (OMS), la cual, junto con la Sociedad Internacional de la Hipertensión Arterial, incluyó por primera vez en el año 1989 la actividad física como medida no farmacológica encaminada a bajar las cifras de presión arterial.

**Caminar, bailar, montar en bicicleta o nadar son ejercicios recomendados**, pero con la condición de realizarlos como mínimo cinco días a la semana y con una duración al menos de cuarenta y cinco minutos.

Estudios recientes han demostrado que tras ese tiempo las cifras de presión arterial máxima caen entre 10 y 20 mmHg como mínimo durante tres horas y, además, si continuamos a ese ritmo durante tres semanas nuestra tensión se rebajará de media 10 mmHg de forma mantenida en el tiempo.

Hagamos, por tanto, ejercicio. Nos encontraremos más sanos y en mejor forma física, combatiremos la obesidad que hace que se eleve la presión arterial, el corazón se contraerá mejor previniendo la insuficiencia cardíaca, nuestro estado de ánimo se beneficiará y haremos prevención de la hipercolesterolemia y la diabetes.

Eso sí, antes de comenzar con un programa de ejercicio físico, conviene que el cardiólogo revise tu corazón y te asesore sobre el tipo de ejercicio que debes realizar, durante cuánto tiempo y con qué intensidad.

## ¿Qué dieta debe seguir el hipertenso?

**La alimentación será equilibrada y debe vigilar mucho el consumo de sal**, tanto la que añadimos nosotros como la «oculta»: aquella que se encuentra, por ejemplo, en embutidos y platos pre-

cocinados. La Organización Mundial de la Salud recomienda no superar los cinco gramos al día para que la cantidad de sodio no supere los dos gramos.

La sal común es cloruro sódico, y el sodio tiene la peculiaridad de retener líquido. Así que, si nos pasamos con la sal, circulará más líquido por nuestras venas y arterias, aumentando, por tanto, la presión arterial.

Al paciente hipertenso le benefician los alimentos ricos en potasio, como las patatas, melocotones, guisantes, plátanos y calabacines. Imprescindible que no falten en su dieta los limones, pimientos, zanahorias, fresas, naranjas, mandarinas o kiwis, por su vitamina C. Y el calcio que podemos encontrar en las almendras, tofu, legumbres, pescado o brócoli, así como, por supuesto, todos los lácteos.

En cuanto al café, y teniendo en cuenta los últimos estudios realizados, se puede decir que el consumo de una o dos tazas al día no altera de forma significativa las cifras de presión arterial. El paciente hipertenso podría, por tanto, tomar esa cantidad.

Respecto al alcohol hay mucha controversia, pero lo que sí han dejado muy claro todos los estudios es que el consumo debe ser moderado y de bebidas con baja graduación. Se recomienda que el hombre no beba más de treinta gramos al día, rebajándose en la mujer a veinte gramos. Si lo traducimos a vasos serían dos cervezas o dos copas de vino al día en el hombre, y la mitad en la mujer.

## ¿Qué tratamiento tiene la hipertensión?

Son muchos los fármacos que tiene el médico a su alcance para tratar la hipertensión; lo importante es conseguir con ellos que las cifras de tensión arterial se mantengan dentro de los límites normales, y para lograrlo hay que utilizar a veces dosis altas o la combinación de más de un medicamento.

### ¿Sabías que...?

- Fumar delante de los niños eleva su presión arterial.
- Las espinacas nos ayudan a prevenir la hipertensión arterial. Contienen nitratos inorgánicos y, al entrar en contacto con nuestras bacterias bucales, producen óxido nítrico, un compuesto de efecto vasodilatador.
- Comer tres kiwis al día rebaja nuestras cifras de presión arterial.

La decisión del fármaco que debe utilizarse es una responsabilidad del médico, pero también del paciente, que debe tomar los medicamentos según la dosis recomendada y no saltarse ninguna toma.

### ***Recuerda que...***

- La hipertensión arterial no da síntomas. Se la conoce como «asesina silenciosa», así que te recomendamos que a partir de los treinta y cinco años de edad te tomes la tensión una vez al año.
- Hacer ejercicio y una dieta variada y equilibrada son fundamentales. Limitemos el consumo de sal: la que ponemos nosotros y la que está oculta en los alimentos.
- Si quieres más información únete a: [www.clubdelhipertenso.es](http://www.clubdelhipertenso.es), la página web pertenece a la Sociedad Española de Hipertensión Arterial.

## MANTENER EL COLESTEROL A RAYA

### ¿Qué es el colesterol?

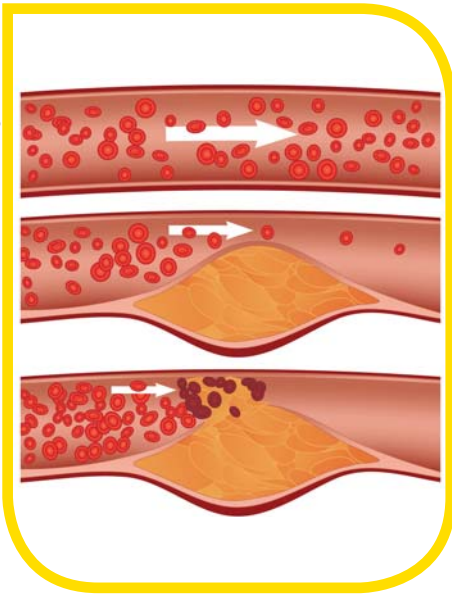
Cuando hablamos del colesterol, da la sensación de que siempre es algo malo. Pero no es así. Es una grasa esencial para la vida, siempre y cuando esté dentro de los niveles considerados normales por los especialistas. A este respecto, hay que decir que las cifras de colesterol total deseable están entre 150 y 200 mg/dl.

El colesterol lo producimos nosotros mismos, unos 1000 mg al día, aunque también lo obtenemos de los alimentos. De ahí que a la hora de controlarlo hablemos siempre de una alimentación equilibrada. Si no fuéramos capaces de sintetizar esta grasa o de conseguirla a través de los alimentos, la vida sería imposible. El colesterol forma parte de todas y cada una de nuestras células: produce las hormonas que permiten que las mujeres ovulen y que los hombres produzcan espermatozoides; está implicado en el desarrollo de la vitamina D, que nos ayuda a absorber el calcio; está dentro de las sales biliares que produce el hígado y que son fundamentales para que podamos hacer la digestión.

Llegados a este punto, la pregunta que surge es: ¿Y por qué no tener entonces mucho colesterol? Pues porque cuando los niveles se elevan por encima de lo considerado como normal durante meses y años, el riesgo de tener las arterias endurecidas por la acumulación de colesterol es altísimo, lo que puede derivar en obstrucción arterial. Entonces, existe la posibilidad de que se produzca un infarto agudo de miocardio o cerebral.



© Magone/Shutterstock



El depósito de colesterol en las arterias impide el paso de la sangre.

## ¿Hay un colesterol bueno y otro malo?

La respuesta es afirmativa, pero, una vez que tengamos los resultados del análisis de sangre, debemos buscar el colesterol HDL y LDL, respectivamente.

El **colesterol bueno**, o HDL (lipoproteínas de alta densidad), **transporta el colesterol desde los tejidos y las arterias hacia el hígado**. Son como camiones de la basura. Barren el colesterol de nuestras arterias e impiden que se formen las placas de aterosclerosis.

A las lipoproteínas de baja densidad o LDL se les da el nombre de **colesterol malo** porque **su función es la de transportar el colesterol desde el hígado al resto del organismo para ser utilizado como fuente de energía por las células**. Si tenemos este colesterol elevado, habrá tantos depósitos de grasa en nuestras arterias que no entrarán en el camión de la basura; se quedarán allí y tendremos mayor riesgo de que aparezcan las complicaciones cardiovasculares, como el infarto agudo de miocardio, o las cerebrovasculares, como la trombosis, la embolia o la hemorragia cerebral.

Por todo ello, será mejor volver a las cifras de colesterol deseables. El total debería estar entre los 150-200 mg/dl, pero conviene prestar especial atención a cómo se distribuye: el colesterol malo o LDL no deberá superar los 100 mg/dl, y el colesterol bueno o HDL siempre deberá estar por encima de los 60 mg/dl.

## ¿Por qué se eleva el colesterol?

Sin duda alguna, los hábitos de alimentación son cruciales para mantener los niveles de colesterol en las cifras consideradas normales. Hay que seguir una dieta equilibrada para reducir los niveles de colesterol, además de que haciéndolo nos mantendremos en nuestro peso ideal.

España está viviendo una auténtica epidemia de sobrepeso y obesidad, y esto conlleva problemas colaterales como hipertensión, diabetes o enfermedad coronaria, aumentando así el riesgo de morir a edad temprana. Porque el exceso de peso y la falta de ejercicio son otros dos factores que predisponen a la elevación del colesterol en sangre.

La mujer debe saber, además, que, una vez que ha pasado su etapa fértil, atraviesa una situación de pérdida de protección cardiovascular. La menopausia es una etapa en la que suelen elevarse las cifras de colesterol, especialmente del malo.

## ¿Qué tipo de enfermedad es la hipercolesterolemia familiar primaria?

Al analizar las causas del aumento del colesterol en el ser humano, no nos podemos olvidar del factor genético: hay familias que tienen predisposición genética a padecer lo que se denomina hipercolesterolemia familiar primaria.

Hay personas que no encuentran explicación a su elevado contenido de colesterol en sangre; es más, cuando acuden a la consulta plantean la duda de por qué comiendo de forma saludable y siguiendo los patrones de la dieta mediterránea, haciendo ejercicio y no consumiendo grandes cantidades de alimento, tienen su colesterol elevado, con el agravante de que se trata del colesterol malo, el más dominante.

La explicación la tenemos en una enfermedad hereditaria que afecta a más de 90 000 personas en nuestro país. Lo que les sucede es que tienen una deficiencia en el cromosoma 19. Por su predisposición hereditaria, el sistema de limpieza del colesterol de la sangre no funciona bien y tienen además un 50 por ciento de probabilidades de transmitir la enfermedad a su descendencia.

### ¿Sabías que...?

- Los frutos secos contienen grasas insaturadas. Piñones, avellanas, almendras, nueces y pistachos en pequeñas cantidades serán beneficiosos para nuestra salud cardiovascular.
- Una manzana al día disminuirá nuestros niveles de colesterol en sangre. Eso sí, hay que tomarla con piel.

## ¿Sabías que...?

- Los niveles altos de colesterol bueno pueden prevenir la pérdida de memoria asociada a la edad.
- Darse un beso apasionado es bueno para la presión sanguínea, para el sistema cardiovascular e incluso para mantener los niveles de colesterol adecuados.

Por eso, si en tu familia hay antecedentes de personas allegadas que han sufrido un infarto agudo de miocardio siendo jóvenes o que tienen el colesterol elevado sin causa que lo justifique, debes acudir al médico para que te haga un estudio del colesterol y otros lípidos y, si el especialista lo cree oportuno, debes hacerte un test genético con el Lipochip. Gracias a este chip de ADN, con tan solo una gota de sangre podremos identificar las 185 mutaciones más frecuentes responsables de la Hipercolesterolemia Familiar en España. Así podremos poner en marcha cuanto antes las medidas dietéticas y farmacológicas encaminadas a evitar la aparición de las complicaciones cardiovasculares.

## ¿Los niños pueden tener el colesterol elevado?

No solo es posible sino que cada vez son más los chavales a los que les sucede, con el consiguiente riesgo de que, en la edad adulta, puedan sufrir un infarto agudo de miocardio, de ahí la importancia que tiene la educación nutricional en la infancia.

**Debemos dar pautas a nuestros hijos y nietos para que coman frutas, verduras, hortalizas, legumbres, más pescado que carne.** Que no se nos olvide que hay que salir de casa desayunados; que cinco deben ser las veces que ingiramos alimentos al día; y que hay que controlar las cantidades, sobre todo, porque nuestros niños son cada vez más sedentarios.

No estaría de más, por tanto, que les enseñáramos a jugar de forma activa, y no sentados ante la pantalla de un ordenador.

Las cifras óptimas de colesterol en sangre en los niños cambian en relación con la de los adultos. Entre los dos y los dieciocho años, se considera normal un colesterol por debajo de 170 mg/dl. Tenemos que hacerles de forma regular un análisis de sangre para comprobarlo, sobre todo si alguno de sus progenitores tiene más de 240 mg/dl de colesterol en sangre, si hay antecedentes de hiperco-

lesterolemia familiar, si los padres o abuelos han sufrido infartos o trombosis antes de los cincuenta y cinco o si el adolescente ha comenzado a beber y fumar.

## ¿Cuáles son los síntomas que provocan el colesterol elevado?

Los síntomas tienen que ver con su acumulación en las arterias, dando lugar a una insuficiencia vascular, y de ahí que los más habituales sean:

- Adormecimiento en brazos y piernas.
- Acumulación de líquido en las piernas.
- Mareos.
- Pérdida de equilibrio.
- Dolor en el pecho.
- Visión borrosa.
- Angina de pecho o infarto agudo de miocardio.

Aunque incluso pueden aparecer en torno a los ojos unos pequeños bultos amarillentos: son depósitos de colesterol a los que llamamos xantomas o xantelasmas. No obstante, os recordamos que lo mejor que podéis hacer por vuestra salud es no esperar a la aparición de síntomas. **Con un simple análisis de sangre podemos conocer cuáles son nuestros niveles de colesterol.**

## ¿Tenemos tratamiento?

Sí, aunque **el primer paso es cambiar de hábitos de vida.** Hagamos ejercicio, al menos treinta minutos cada día y llevemos una dieta equilibrada, especialmente frutas y verduras, también legumbres y pescado, y, en menor cantidad, carne, sobre todo aves y ternera.

Obviamente, la forma de cocinar también es importante. Hay que evitar fritos y rebozados, optar siempre por la plancha, el horno, el vapor o la cocción.

En cuanto a la grasa que debemos usar para cocinar está claro: el aceite de oliva. El 82 por ciento de sus ácidos grasos son mono o poliinsaturados, o lo que es lo mismo: beneficiosos para nuestro sistema cardiovascular, ya que consigue reducir los niveles de colesterol malo y eleva los de colesterol bueno. Eso sí, no olvidemos que es una grasa, y que nos aporta nueve calorías por cada gramo consumido, así que nada de pasarse de dos cucharadas al día.

En el caso de que solo con estas pautas no sea suficiente, siempre podremos recurrir a las estatinas, fármacos que deben ser recetados por un médico y que actúan bloqueando la enzima que provoca que el hígado sintetice colesterol. De esta manera, los niveles de grasa en sangre se reducen de forma significativa. Así prevenimos el infarto agudo de miocardio y el resto de eventos cardio y cerebrovasculares, las principales complicaciones consecuencia de tener un colesterol elevado.

## ***Recuerda que...***

- El colesterol es una grasa esencial para la vida.
- Una alimentación adecuada y el ejercicio nos harán mantenerlo en las cifras deseables; es la mejor manera que tenemos de evitar el infarto agudo de miocardio o la trombosis.
- Existe un componente genético que eleva los niveles de colesterol. Si quieres saber más sobre él, echa un vistazo a la web de la Fundación Hipercolesterolemia Familiar:

[www.centrovirtualcolesterol.org](http://www.centrovirtualcolesterol.org).

## LA ENFERMEDAD MÁS DULCE: LA DIABETES

### ¿Qué es la diabetes mellitus?

La diabetes es una enfermedad que en nuestro país afecta a más de cinco millones de personas. Según un trabajo publicado en la prestigiosa revista *The Lancet*, España es, de hecho, uno de los cinco países más afectados por esta patología, junto a Estados Unidos, Nueva Zelanda, Malta y Groenlandia. De ahí que podamos calificar la diabetes de auténtica epidemia que sigue creciendo. En los próximos veintiocho años podrán incluso llegar a duplicarse las cifras de personas afectadas.

Este trastorno se caracteriza por la **elevación de los niveles de glucosa en sangre por encima de los considerados normales**. Las cifras ideales, por cierto, se sitúan por debajo de 100 mg/dl, siempre que la persona esté en ayunas.

### ¿Hay diferentes tipos de diabetes mellitus?

Sí, básicamente dos: la diabetes mellitus tipo 1 y la diabetes mellitus tipo 2.

**Diabetes mellitus tipo 1:** Afecta de forma especial a personas jóvenes, detectándose en los primeros años de vida. Lo que sucede es que el paciente no produce insulina y, por lo tanto, dependerá de ella para controlar los niveles de su glucosa en sangre.

**Diabetes mellitus tipo 2:** Supone el 85 por ciento de todos los casos de diabetes. En este caso, las células del páncreas todavía producen insulina, pero de forma insuficiente para las necesidades del organismo. Dada la importancia de la diabetes mellitus tipo 2, a partir de este momento nos referiremos solamente a ella.

© Dmitry Lobanov/Shutterstock



## ¿Sabías que...?

- Dormir bien es fundamental para regular nuestros niveles de azúcar en sangre. Si además lo hacemos completamente a oscuras, segregaremos más melatonina y, por tanto, más insulina.
- Tomar café es beneficioso para las personas con diabetes. Su poder antioxidante retrasa la absorción de los azúcares.

## ¿Por qué se produce la diabetes mellitus tipo 2?

En la mayoría de los pacientes existen más miembros de la familia afectados, y esto significa dos cosas muy importantes. Por un lado, el factor genético, pero por otro, y el más importante: los factores ambientales que comparten y que se convierten en el disparador de esos genes. Más del 80 por ciento de los pacientes diagnosticados de diabetes tipo 2 son obesos, y sabemos que una dieta inapropiada, desequilibrada, hipercalórica y anárquica, junto al sedentarismo, son las dos circunstancias más determinantes de la obesidad.

## ¿Qué síntomas tiene el paciente con diabetes mellitus tipo 2?

El peligro que tiene esta enfermedad es que en su comienzo el paciente no nota nada y, aunque el médico le diagnostique la patología, la persona hace caso omiso a sus recomendaciones y olvida el tratamiento sin el más mínimo pudor. Grave error, desde luego, porque el exceso de azúcar en sangre va dañando poco a poco todas las arterias y nervios del organismo.

Los síntomas que nos deben poner en guardia son los siguientes: orinar con mucha frecuencia y gran cantidad; tener ganas de comer a todas horas; la necesidad de beber cantidad desmesurada de líquidos; tener picores por todo el cuerpo y una pérdida de peso inexplicable.

De modo que, cuando nos tomen los niveles de glucosa en sangre en ayunas y demos cifras por encima de 126 mg/dl en dos tomas diferentes, habrá un claro diagnóstico de diabetes mellitus. También si esas cifras son de 180 mg/dl de glucosa en sangre, si el paciente no estaba en ayunas.

## ¿Qué riesgos corre el paciente diabético no controlado?

La angina de pecho y el infarto agudo de miocardio son algunas de las complicaciones más frecuentes. Debemos saber que la diabetes mal tratada facilita la aparición de la arterioesclerosis; es decir, del estrechamiento de las arterias por acumulación de grasas y células inflamatorias. Todo esto conlleva un mayor riesgo de sufrir un infarto agudo de miocardio o un accidente cerebrovascular; pero no solo el cerebro o el corazón se ven afectados, ya que la retina del ojo, el riñón y las pequeñas y grandes arterias también se lesionan dando lugar a la aparición de trombosis.

## ¿Por qué el paciente con diabetes mellitus debe hacer ejercicio a diario?

El **papel positivo del ejercicio sobre la diabetes** se conoce desde hace muchos años y, junto a la nutrición y el tratamiento médico, forma la base del control de la glucemia.

Son muchos los estudios científicos que han demostrado que con solo caminar cuarenta y cinco minutos todos los días, los pacientes con diabetes mellitus tipo 2 pueden mantener bajo control los niveles de glucosa en sangre. Es importante superar la media hora, porque es a partir de los treinta minutos cuando empezamos a consumir la glucosa de la sangre, y no solo la que está en los músculos, conocida como glucógeno.

Los beneficios de la práctica de la actividad física para los diabéticos son muchos, como ejemplo los siguientes: mejora la sensibilidad a la insulina; reduce la dosis de insulina y antidiabéticos orales; ayuda a controlar el peso; reduce los niveles de colesterol y favorece el funcionamiento del sistema vascular.

© Dariush M/Shutterstock



Si además de caminar te apetece realizar algún ejercicio físico en concreto, deberás consultarlo con tu médico de atención primaria o diabetólogo para que te oriente en la actividad física que mejor se adapte a tu condición física y grado de diabetes.

Aunque, ya por adelantado, os sugerimos las siguientes normas generales: si te inyectas insulina utiliza un músculo que no ejercites durante la actividad física; planifica el ejercicio siempre a la misma hora y preferiblemente al inicio de la mañana; hazte una glucemia antes de comenzar y no realices actividad física en condiciones de calor o frío extremos.

### ¿Qué tipo de dieta tiene que seguir la persona con diabetes mellitus?

La dieta del paciente diabético tiene que ser **equilibrada en sus nutrientes y estricta en las calorías.**

© Ersler Dmitry/Shutterstock



En la dieta habitual se deben evitar los siguientes alimentos: azúcar, dulces, caramelos, bollería y grasas saturadas.

No debemos abusar de: pasta, arroz, pan, patatas, cereales y harinas. Como mucho, tomaremos un máximo de tres raciones al día.

Se debe consumir un máximo de tres piezas de fruta al día, repartidas entre las principales comidas.

A diario se tienen que consumir los siguientes productos: gran cantidad y variedad de verduras y hortalizas, tanto cocinadas como frescas; carnes, preferiblemente de ternera, pescado blanco o azul, teniendo en cuenta que este último aporta ácidos grasos omega 3, muy beneficiosos para el paciente diabético por su poder antiinflamatorio. También todos los días, tomaremos lácteos como queso, leche y derivados, pero intentando que sean desnatados.

Para dar sabor a las comidas se pueden utilizar especias y edulcorantes.

Y que no se nos olvide que la base de la hidratación tiene que ser el agua, consumiendo a lo largo del día en torno a los dos litros y medio. Evitemos el consumo de bebidas alcohólicas y dejemos otras sustancias tóxicas como el tabaco, que lesionan las arterias y el sistema nervioso.

El diabético controlado puede consumir media copa de vino en comida y cena.

## ¿Cómo se trata la diabetes?

Como ya hemos dicho, el tratamiento de la diabetes mellitus tipo 2 se basa en tres pilares fundamentales: **una alimentación equilibrada, ejercicio físico diario y tratamiento médico personalizado.**

En la actualidad, contamos con varios grupos de fármacos que permiten seleccionar el tratamiento más adecuado para cada paciente dependiendo de las características de cada diabético.

### ¿Sabías que...?

- Hay una diabetes que se desencadena durante el embarazo. Se llama diabetes gestacional y, en la mayor parte de los casos, desaparece tras el parto.
- La canela ayuda a mejorar la capacidad de regular el azúcar en sangre y la efectividad de la insulina. Una cucharadita al día sería más que suficiente.

Los fármacos más utilizados son los que estimulan la producción de insulina, los inhibidores de la absorción de hidratos de carbono o grasas y los que aumentan la sensibilidad de los tejidos a la insulina.

En el caso de la diabetes mellitus tipo 1, el tratamiento se basa en dieta equilibrada, ejercicio e insulina. Todo en las cantidades apropiadas para cada persona.

### ***Recuerda que...***

- La diabetes tipo 2 es la más frecuente en nuestro país y se basa sobre todo en los hábitos de vida.
- Una alimentación variada y equilibrada y la práctica de ejercicio diario es la mejor manera de prevenir y tratar la patología.
- Si eres diabético, no te confíes por no tener síntomas. La enfermedad conlleva complicaciones importantes que pasan incluso por el infarto agudo de miocardio o la angina de pecho.
- La Fundación para la Diabetes tiene una web muy interesante: [www.fundaciondiabetes.org](http://www.fundaciondiabetes.org). Aunque también puedes echar un vistazo a la de la Sociedad Española de Diabetes: [www.sediabetes.org](http://www.sediabetes.org). Y, si quieres, puedes aprender nuevas recetas en: [www.diabetesalacarta.org](http://www.diabetesalacarta.org).

## DOS NUEVOS CONCEPTOS: SÍNDROME METABÓLICO Y DIABESIDAD

### ¿A qué llamamos síndrome metabólico?

Estamos ante la **unión de varias enfermedades o factores de riesgo en una misma persona que la predispone a padecer enfermedad cardiovascular o diabetes mellitus**. Se calcula que el 25 por ciento de la población española padece síndrome metabólico.

La causa de la patología se desconoce, pero hay factores, como los genéticos, el exceso de grasa, especialmente en la zona abdominal, y la falta de ejercicio, que favorecen la aparición del síndrome metabólico.

Si se presentan tres o más de los factores que vamos a detallar, el diagnóstico será claro:

- Bajos niveles de colesterol bueno o HDL.
- Un perímetro de cintura por encima de 94 cm para el hombre y 80 cm la mujer.
- Tener los niveles de triglicéridos por encima de 150 mg/dl.
- Presión sanguínea que supera los límites normales, más de 140/90.
- Niveles de glucosa en sangre, en ayunas, por encima de 100 mg/dl, tanto hombres como mujeres.
- La OMS considera a la microalbuminuria como marcador de daño renal, vascular y enfermedad del corazón y las arterias. La albúmina, por cierto, es la proteína que en mayor proporción podemos encontrar en la sangre.

El síndrome metabólico se convertirá en este siglo XXI en una epidemia no infecciosa que causará estragos en personas de los dos sexos, tanto en forma de secuelas neurológicas como en fallecimientos.

© Dmitry Lobanov/Shutterstock

