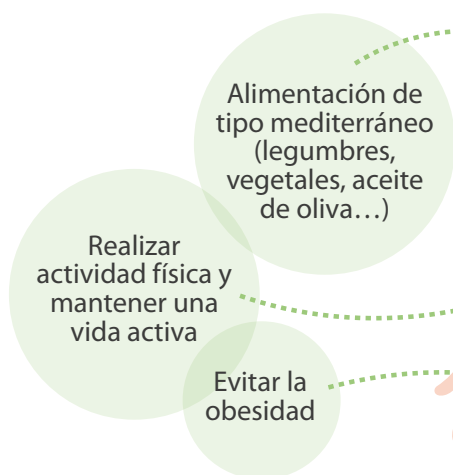


# EL NIVEL DE COLESTEROL NO LO ES TODO

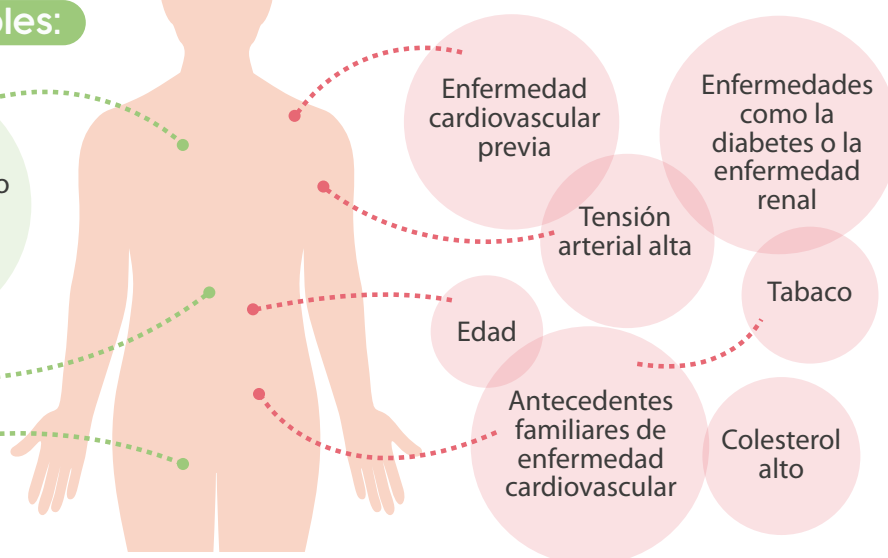
Hay factores que nos

**PROTEGEN** de la enfermedad cardiovascular, **son los estilos de vida saludables:**



...y factores que

**AUMENTAN** el riesgo de enfermedad cardiovascular:



Es importante valorar el conjunto de los **FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR** y no solo el colesterol. Bajar el colesterol es una de las medidas que podemos adoptar para protegernos.

Repasa con tu profesional sanitario tus factores de riesgo cardiovascular y **valora los beneficios y riesgos:**

- Si tu riesgo cardiovascular no es alto, la mejor opción son los estilos de vida saludables.
- Si tu riesgo cardiovascular es alto, además puede ser necesario añadir una estatina.

**Las estatinas** (atorvastatina, simvastatina, rosuvastatina...):

- Son medicamentos que reducen los niveles de colesterol.
- Son eficaces para prevenir la enfermedad cardiovascular, sobre todo en pacientes que ya han tenido un infarto, un ictus... o con alto riesgo de sufrirlo.
- Sus posibles efectos adversos normalmente son leves: dolor, debilidad muscular y problemas digestivos. Rara vez pueden causar diabetes, daño hepático o pérdida de memoria.

Recuerda...  
**LA MEJOR FORMA DE PREVENIR UNA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR ES LLEVAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE.**

## Bibliografía:

Fundación Española del corazón. [Internet]. **Decálogo de vida sana**. Consultado: 02-03-2022]

Mayo clinic. [Internet]. **Estatinas: ¿estos medicamentos para bajar el colesterol son los adecuados para ti?**. [Consultado: 02-03-2022]

Elaborado por: Iñigo Aizpurua, Rosa Añel, Naiara Bidaburu, Isabel Elizondo, Laura Gancedo, Nagore Lejarza, Itxasne Lekue, M<sup>o</sup> José López, Oihana Mora, Carmela Mozo, Corpus Peral, Karnele Pérez, Isabel Porras y Juan Uriarte. Borrador inicial: Proyecto De-imFAR.

**cevime**  
centro vasco de información de medicamentos  
medikamentu informazioko euskal zentroa

Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia  
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

La información aquí contenida tiene únicamente finalidad informativa y en ningún caso sustituye las recomendaciones de tu profesional sanitario. Queda totalmente prohibido el uso de este documento con fines promocionales.

