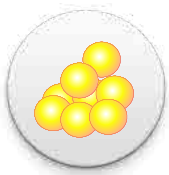


# La Sociedad Española de Arteriosclerosis (SEA) desmonta los cinco falsos mitos y tópicos sobre la arteriosclerosis

La detección precoz y la prevención son básicas, pero tanto el desconocimiento, como los mensajes erróneos sobre la enfermedad, y sobre uno de sus principales factores de riesgo, el colesterol, son un obstáculo a superar.

**FALSO**



**1**

## EL COLESTEROL ES SOLO CUESTIÓN DE CIFRAS

Para una mejor valoración médica de las cifras de colesterol y el resto del perfil lipídico (triglicéridos, colesterol- HDL y colesterol - LDL) deben tenerse en cuenta los diferentes factores de riesgo (hipertensión arterial, dislipemia, diabetes, sedentarismo, antecedentes familiares de sufrir problemas de corazón, etc.). Una simple cifra de colesterol aislada aporta poco; el médico debe valorar el riesgo vascular de forma global en los pacientes afectados por el aumento de colesterol.

**FALSO**



**2**

## LA ARTERIOSCLEROSIS ES UNA ENFERMEDAD QUE AFECTA SOLO A LAS PERSONAS DE MAYOR EDAD

En la actualidad, un alto porcentaje de la población tiene factores de riesgos cardiovasculares que favorecen la aparición de arteriosclerosis a una edad menor (40-50 años) de la que era habitual en el pasado. La arteriosclerosis puede detectarse por medio de pruebas diagnósticas no invasivas antes de que aparezcan los síntomas o de que provoquen complicaciones como el infarto de miocardio.

**FALSO**



**3**

## LAS MUJERES Y HOMBRES NO DEBEN CUIDARSE DE IGUAL FORMA PARA DISMINUIR LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES RELACIONADAS CON EL AUMENTO DE COLESTEROL

Según los últimos estudios, en España, la patología cardiovascular es la responsable del 24,6% de los fallecimientos en hombres, y del 22,5% en mujeres; por ello creemos que los cuidados cardiovasculares deben ser evaluados de igual forma tanto en hombres como en mujeres desde una temprana edad.

**FALSO**



**4**

## NO ES SEGURO DISMINUIR EL COLESTEROL HASTA CIFRAS MUY BAJAS, VA EN CONTRA DE LA SEGURIDAD CARDIOVASCULAR

Según las últimas investigaciones científicas es seguro disminuir los niveles de LDL- colesterol hasta niveles de menos de 10 mg/dl en los pacientes que ya han sufrido una enfermedad cardiovascular, como el infarto de miocardio, el ictus o la enfermedad de las arterias de las extremidades inferiores, mediante un tratamiento farmacológico sin efectos adversos desde punto de vista cardiovascular o cerebrovascular.

**FALSO**



**5**

## LA DIETA MEDITERRÁNEA SE CIRCUNSCRIBE AL ACEITE DE OLIVA Y EL PESCADO, ES CARA E IMPOSIBLE DE SEGUIR Y NO DISMINUYE EL RIESGO DE ARTERIOSCLEROSIS.

Es importante conocer que la dieta mediterránea está basada en un elevado consumo de diversos productos: cereales no refinados, legumbres, frutas, verduras, frutos secos, bajo consumo de cárnicos, bajo consumo de lácteos, así como también del aceite de oliva y del pescado, principalmente. La dieta mediterránea, baluarte de dieta cardiosaludable de muchos países europeos, previene las enfermedades cardiovasculares. Una prevención que hay que acompañar de otras medidas de estilo de vida cardiosaludables, como el mantenimiento de una actividad física adecuada a las condiciones de cada persona.

