El Hospital en tus manos

Tema 19

DOCTOR JOSÉ GÓMEZ

ESPECIALISTA EN MEDICINA INTERNA Y DIGESTIVA



DOCTOR JOSÉ GÓMEZ

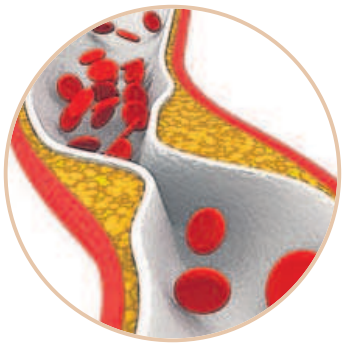
El doctor José Gómez Díaz fue jefe del departamento de Medicina y del servicio de Medicina Interna del Hospital Insular en los últimos treinta años, a la par que profesor asociado de la asignatura de Patología Medica y Propedéutica de la Facultad de Ciencias Médicas y de la Salud de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria (ULPGC). Doctorado por la ULPGC, con la calificación de Sobresaliente Cum Laude, desarrollando el trabajo titulado 'Estudio del polimorfismo genético del receptor de la vitamina D en el Hiperparatiroidismo primario', ha presentado más de cien comunicaciones y pósters a congresos, así como decenas de publicaciones en revistas nacionales e internacionales, estas últimas, en el terreno de la osteoporosis. En la actualidad desempeña la especialidad de Medicina Interna y Digestiva en el Hospital Perpetuo Socorro, así como ostenta la jefatura de la unidad de Lípidos, recientemente homologada por la Sociedad Española de Arteriosclerosis.

¿Qué es el colesterol?

Es una sustancia como grasa que forma parte de las membranas de todas las células del cuerpo, desde el sistema nervioso, hasta el corazón. El cuerpo lo utiliza para fabricar hormonas, ácidos biliares, vitamina D y otras sustancias. El organismo fabrica el colesterol en el hígado según sus necesidades, circulando posteriormente por la corriente sanguínea, pero no puede ir solo. Al igual que el aceite y el agua, el colesterol (que es grasa) y la sangre (que es acuosa), no se pueden mezclar. Así pues, el colesterol viaja en paquetes llamados lipoproteínas, que tienen grasa en su interior (lípidos) y proteínas en el exterior.

¿Qué puede subir o bajar el colesterol en la sangre?

Una serie de hechos en los que usted puede influir modificarán el nivel del colesterol: **Dieta**: Un régimen con alimentos ricos en grasas saturadas aumentará su nivel. **Peso**: El sobrepeso y la obesidad incrementan el colesterol. **Actividad física:** La actividad física regular (30 minutos al día) puede bajar el LDL -colesterol y subir el HDL-colesterol. Hay otros hechos en los que usted no podrá influir y que pueden afectar a su nivel de colesterol: **Edad y sexo:** Cuando las personas envejecen se eleva su nivel de colesterol. **Herencia:** El colesterol elevado puede ser un rasgo en familias.



Placa de colesterol en una arteria. | LP

¿Qué son los triglicéridos?

Los triglicéridos, producidos en el hígado, son otro tipo de grasa, encontradas en la sangre y en los alimentos. Se elevan con la inactividad física, el sobrepeso o la obesidad, el tabaco, el abuso del alcohol o con dietas muy ricas en carbohidratos (azúcar). El rango normal alto está entre 150-199 mg/ml (cifra que es un factor de riesgo en el Síndrome Metabólico). El rango alto entre 200 y 499 mg/ml puede aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca. Por encima de 500 mg/ml puede contribuir a la enfermedad cardíaca y a la aparición de la pancreatitis.

¿Cómo se transporta el colesterol en la sangre?

Por medio de las llamadas lipoproteínas. Hay unas llamadas de baja densidad o LDL, conocido como el 'colesterol malo', que lo transporta a los tejidos, incluidas las arterias. La mayoría del colesterol en la sangre está en la forma LDL. A mayor nivel de LDL colesterol, estará usted en mayor riesgo de enfermedad cardíaca. Las otras lipoproteínas son las de alta densidad o HDL y sería el conocido como 'colesterol bueno', ya que extrae el colesterol de los tejidos (arterias) trasladándolo al hígado para su utilización y eliminación por la bilis. Un bajo nivel de HDL aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca.

El Hospital en tus manos

Preguntas frecuentes

¿Cuáles son los factores de riesgo para la enfermedad coronaria?

Los factores de riesgo son condiciones o conductas que aumentan la oportunidad de desarrollar una enfermedad. Para la enfermedad cardíaca hay dos tipos de factores de riesgo; aquellos que usted no puede cambiar y los que sí. Afortunadamente la mayoría de los factores de riesgo para la enfermedad cardíaca pueden ser cambiados.

Factores de riesgo que usted no puede cambiar:

Edad: 45 o mayor para hombres; 55 o mayor para mujeres.
Historia familiar de enfermedad cardíaca temprana -padre o hermano- diagnosticados antes de los 55 años o madre o hermana, diagnosticadas antes de los 65 años.

Factores de riesgo que usted puede cambiar:

Hábito de fumar
Control de la hipertensión arterial
Control del colesterol elevado
Obesidad/sobrepeso
Inactividad física
Diabetes

¿Qué afecta a los niveles de colesterol?

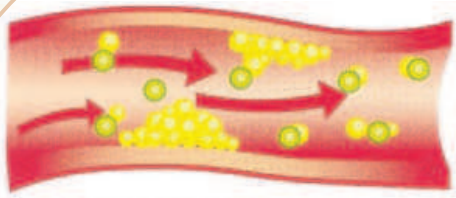
Varios factores pueden causar niveles de colesterol no saludables:
Factores que no se pueden cambiar
Herencia. La cantidad de LDL colesterol que fabricamos y como la grasa es extraída de su cuerpo es determinada parcialmente por genes. El colesterol alto puede ser un rasgo familiar.

Factores que sí pueden cambiarse

a) Dieta. Tres nutrientes en su dieta elevaran el colesterol LDL:
- Grasas saturadas, un tipo de grasa que viene en su mayoría de alimentos procedentes de animales.
-Grasa trans, encontrada en alimentos hechos con aceites hidrogenados y grasas, tales como margarinas, galletas y papas fritas.
-Colesterol, que viene solamente de productos animales.

b) Sobrepeso. El exceso de peso tiende a aumentar su nivel de LDL. También típicamente eleva los triglicéridos y baja el HDL. Así pues al bajar peso, descenderá el LDLc y triglicéridos, a la par que se elevará el HDLc.

c) Inactividad física. Ser físicamente inactivo contribuye al sobrepeso y puede elevar LDLc y bajar el HDLc. Una actividad física regular realizada 30 minutos al día, hará perder peso y como consecuencia bajara el LDLc y triglicéridos, así como aumentará el HDLc.



Hay dos clases de colesterol

El colesterol malo: Considere al colesterol de las LDL como el colesterol "malo" que obstruye sus arterias con placas.

El colesterol bueno: Considere al colesterol de las HDL como el colesterol "bueno" que "limpia" sus arterias llevándose el exceso de colesterol "malo" de las LDL.

Edad y sexo.

El colesterol se empieza a elevar alrededor de los 20 años y continua haciéndolo hasta los 60-65 años. Antes de los 50 años, los niveles de colesterol total del hombre suelen ser más bajos que los de las mujeres de la misma edad y después de los 50 años sucede lo contrario.

¿Qué beneficio tiene la dieta para bajar el LDL colesterol?

Bajar las grasas saturadas a menos de siete calorías, un colesterol en la dieta a menos de 200 mg/día, bajar unos doce Kilogramos de peso, añadir fibras solubles cinco a 10 gramos día y añadir dos gramos de plantas esteroles/estanoides implicarían una reducción del LDL aproximada del 20 al 30%.

¿Cuáles son las últimas novedades en el tratamiento del colesterol?

Los anticuerpos monoclonales anti-PCSK9 disminuyen el LDL colesterol un 60% y la lipoproteína a un 30% . Otros fármacos son el alirocumab y evolocumab.

¿Qué fármacos bajan el colesterol?

Estatinas. Detienen una enzima que controla el ritmo con el que el cuerpo produce colesterol a nivel hepático, por lo que al sintetizarse este de madrugada, tras ingerirlas antes de la cena para que sean más efectivas, bajan el LDLc entre el 20 y 55%, disminuyen moderadamente los triglicéridos y elevan el HDLc.
Ezetimiba. Reduce la cantidad de colesterol absorbido en el intestino y combinado con una estatina disminuye aún más el LDLc.
Resinas de ácidos biliares. Se unen a los ácidos biliares que contienen colesterol en el intestino y lo eliminan por las heces. Bajan el LDLc entre el 15 y 30%
Ácido nicotínico, también llamado niacina, es una vitamina B hidrosoluble, que mejora todas las lipoproteínas y triglicéridos, entre el 5 y 30%.
Fibratos. Bajan los triglicéridos y en menor grado aumentan el HDLc.
Prácticamente no afectan los niveles de LDLc.