

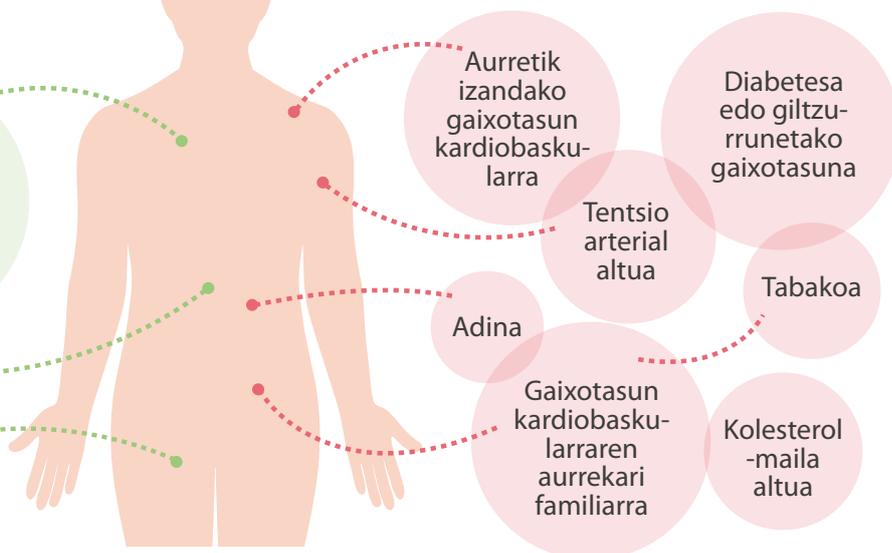
# KOLESTEROL-MAILA EZ DA FAKTORE BAKARRA

**Bizimodu osasungarriaren**  
hainbat faktorek **BABESTEN**  
gaituzte gaixotasun  
kardiobaskularretatik:



...eta beste faktore batzuek gaixotasun  
kardiobaskularrak izateko arriskua

**HANDITZEN** dute:



**Garrantzitsua da ARRISKU KARDIOBASKULARRA ERAGITEN DUTEN FAKTORE MULTZOA baloratzea** eta ez soilik kolesterol-maila. Kolesterol-maila jaitea geure burua babesteko hartu dezakegun neurrietako bat da.

Aztertu zeure arrisku faktoreak osasun arloko profesionalarekin, eta **kontuan hartu onurak eta arriskuak:**

- Zure arrisku kardiobaskularra ez bada altua, aukera onena da bizimodu osasungarria jarraitzea.
- Zure arrisku kardiobaskularra altua baldin bada, aurrekoaz gain estatina bat gehitzea ere beharrezkoa izan daiteke.

**Estatinak** (atorbastatina, sinbastatina, rosustatina...):

- Kolesterol-maila jaisten duten medikamentuak dira.
- Eraginkorrek dira gaixotasun kardiobaskularrak prebenitzeko (batez ere bihotzekoa, iktusa... izan dutenen kasuan edo haiek izateko arrisku altua dutenen kasuan).
- Izan ditzaketen albo-ondorioak normalean arinak izaten dira: mina, makalaldi muskularra eta digestio arazoak. Kasu gutxi batzuetan diabetesa, kalte hepaticoa edo oroimen galera eragin dezakete.

Gogoratu:  
**BIZIMODU  
OSASUNGARRIA  
JARRAITZEA DA  
GAIXOTASUN  
KARDIOBASKULARRAK  
PREBENITZECO  
AUKERARIK  
ONENA.**

## Bibliografia:

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

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

Egileak: Iñigo Aizpuru, Rosa Añel, Naiara Bidaburu, Isabel Elizondo, Laura Gancedo, Nagore Lejarza, Itxasne Lekue, M<sup>o</sup> José López, Oihana Mora, Carmela Mozo, Corpus Peral, Karmele Pérez, Isabel Porras eta Juan Uriarte. Lehen ziriborroa: De-imFAR proiektua.

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

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

Hemen bildu den informazioaren helburu bakarra, hain zuzen ere, informazioa ematea da, eta ez zure osasun-profesionalak eman dizkizun gomendioak ordezkatzea. Erabat debekaturik dago dokumentu hau promozio helburuetarako erabiltzea.



# EL NIVEL DE COLESTEROL NO LO ES TODO

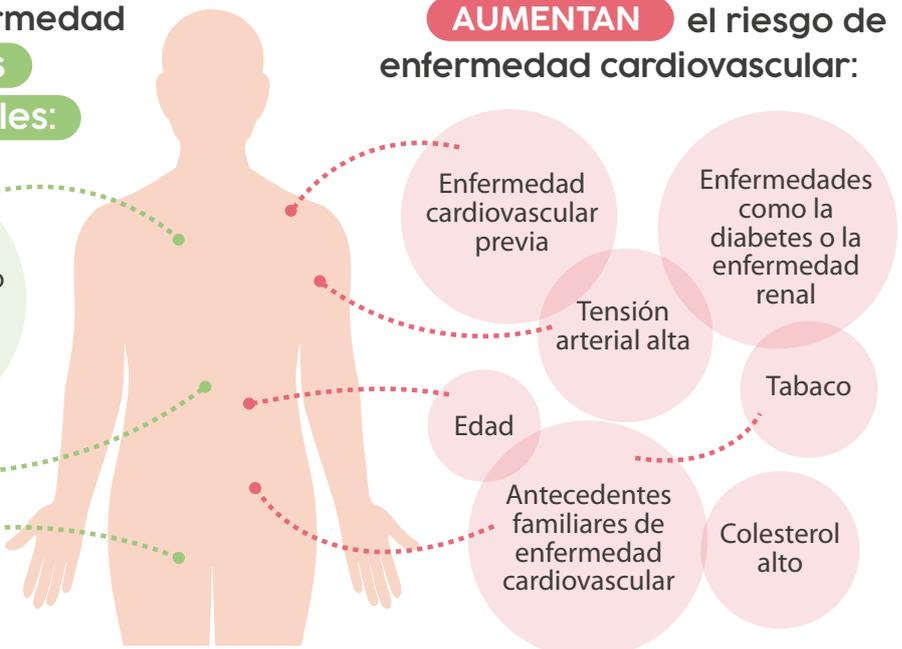
Hay factores que nos

**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, Karmele 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