



Revista Clínica Española



<https://www.revclinesp.es>

RV-041 - DIETA E HIPERCOLESTEROLEMIA. UNA ASIGNATURA PENDIENTE

S. de la Rosa Riesta, M. Díaz Santos, E. Gutiérrez Cortizo, E. Sánchez Ruiz-Granados, F. Caballero Granados, M. Mansilla Rodríguez, M. Rojano Rivero y M. Romero Jiménez

Medicina Interna. Hospital Comarcal Infanta Elena. Huelva.

Resumen

Objetivos: Los niveles de colesterol muy elevados pueden condicionar un buen hábito dietético, ya que estos pacientes suelen estar en unidades específicas para el tratamiento de su hipercolesterolemia. Muchos de estos pacientes están fuera de seguimiento por unidades específicas. **Objetivo:** conocer el hábito dietético de los pacientes con hipercolesterolemia en la provincia de Huelva no adscritos a Unidad de lípidos.

Material y métodos: Estudio descriptivo prospectivo, cuestionario dietético a pacientes con hipercolesterolemia. Realizado en Huelva en la Unidad de Lípidos y Riesgo Vascular del Hospital Infanta Elena. Se seleccionaron 240 pacientes con colesterol total mayor de 300 mg/dl, que no estuvieran en seguimiento por la Unidad. Se realizó un cuestionario dietético y valoración de factores de riesgo vascular.

Resultados: Se recogió información sobre un total de 240 pacientes de los cuales el 69,2% del total eran mujeres. La edad media de la muestra estudiada ha sido de 59,21 años. La frecuencia de HTA fue de 37,5%, de DM 11,66% y el 52,1% eran fumadores. Tenían antecedente de ictus el 2,5% y de cardiopatía isquémica el 5%.

Tabla 1

Lleva una dieta equilibrada	51,7%
Consume hortalizas y verduras 6 o más veces a la semana	65,4%
Consume fruta a diario	77,9%
Consume alimentos integrales	40%
Consume legumbres 2 o más días a la semana	70,4%

Consume frutos secos 2 o más días a la semana	40,4%
Consume aceite de oliva a diario	92,1%

Tabla 2

Consume pescado 3 o más veces a la semana	64,2%
Consume menos de 4 huevos a la semana	83,3%
Consume carne roja o embutidos menos de 3 veces a la semana	65%
Toma leche y derivados lácteos enteros	69,2%
Añade sal a las comidas de mesa	69,6%
Consume bollería industrial	66,3%
Consume refrescos industriales	26,7%

Discusión: Solo la mitad de los pacientes con hipercolesterolemia reconoce llevar una dieta equilibrada. Los tres aspectos que tienen una mayor adherencia son el consumo de aceite de oliva a diario, la ingesta de menos de 4 huevos a la semana y el consumo de fruta a diario. Existe un bajo consumo de pescado, frutos secos y fibra.

Conclusiones: Aunque una dieta con aceite de oliva se ha logrado, aun existe un bajo consumo de pescado, frutos secos y alimentos ricos en fibra. Hacen falta intervenciones en salud en poblaciones de alto riesgo como pacientes con hipercolesterolemia.