

## Colesterol e VIH

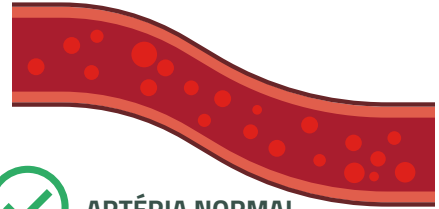
O colesterol é uma substância gorda elaborada no fígado a partir dos alimentos que ingerimos. A sua presença é necessária para que o organismo possa realizar numerosas funções, mas o seu excesso pode ter consequências negativas para a saúde.

Há dois tipos de colesterol, o LDL (chamado o colesterol "mau") e o HDL (conhecido como o colesterol "bom") e para os medir é necessário uma análise de sangue.

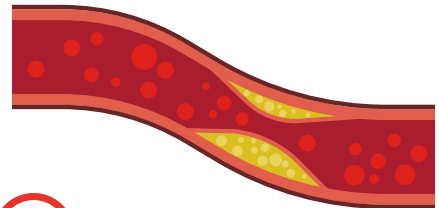
Ainda que o colesterol seja necessário para a saúde, é melhor ter uns níveis mais altos de colesterol HDL e mais baixos de colesterol LDL. Se o colesterol LDL apresentar níveis muito elevados, este pode acumular-se nas paredes das artérias formando placas que provocam a obstrução das mesmas. Isto pode levar ao desenvolvimento de problemas no coração e no cérebro.

As pessoas com o VIH podem sofrer um maior risco de ter colesterol alto, tanto pela ação do vírus como pelos efeitos secundários de alguns fármacos.

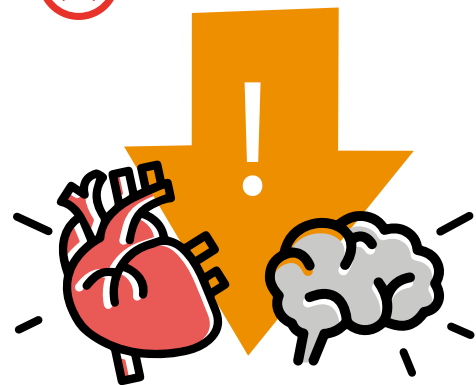
Muitas pessoas não apresentam nenhum sintoma que indique que têm o colesterol elevado, por isso é muito importante fazer análises de rotina. No caso das pessoas com o VIH os níveis de colesterol e a gordura no sangue são seguidos como parte do programa de acompanhamento e controle de rotina.



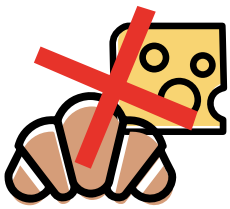
ARTÉRIA NORMAL



ARTÉRIA OBSTRUÍDA



## Existem diferentes medidas que se podem tomar para prevenir os níveis de colesterol elevado:



É recomendável reduzir a quantidade de gordura em geral e substituir as gorduras saturadas (manteiga, queijo, etc.) por não saturadas (azeite, abacate, peixe azul, etc.).



Deixar de fumar e reduzir ou evitar o álcool ajuda-lo/a-também a manter o colesterol sob controle.



Inclua frutas, verduras e alimentos ricos em fibra em geral na sua dieta.



É importante medir os níveis de colesterol e manter um peso saudável como parte do procedimento de seguimento do VIH.



Pratique exercício aeróbico de forma regular.

Apesar de tudo, às vezes estas mudanças nos hábitos diários não são suficientes para controlar o colesterol e terá de recorrer a fármacos. O seu médico do VIH, ou o seu médico/a de família, aconselhá-lo/a-á quanto ao tratamento mais indicado para o seu caso, assegurando-se de que não haja nenhuma interação com o medicamento antirretroviral.

## A destacar:

Muitas pessoas com níveis altos de colesterol não apresentam sintomas.

É importante que o cuidado de rotina do VIH inclua a medição dos níveis de colesterol.

Realizar mudanças de hábitos de vida pode, por vezes, ajudar a controlar os níveis de colesterol.

**gt** grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH  
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA  
ONG DE DESARROLLO



¿TIENES DUDAS SOBRE EL TEMA?  
PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41

### Isenção de responsabilidade

A informação contida nesta ficha não substitui a informação recebida diretamente pelo seu médico/a. As decisões relativas à saúde devem ser sempre tomadas depois de consultar os respetivos profissionais de saúde. A informação médica pode ficar desatualizada rapidamente.

Se ao ler esta ficha lhe surgir alguma dúvida, aconselhamo-lo/a a falar com o seu médico/a ou enfermeiro/a ou a ligar para a gtt-VIH através do número 934582641, no sentido de confirmar se há ou não alguma novidade relevante com relação às dúvidas que surgirem.

### SUBVENCIONA



✓ POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Generalitat de Catalunya

Salut/ Agència de Salut Pública de Catalunya

Diputació de Barcelona

Àrea d'Iguatlat i Sostenibilitat Social

Ajuntament de Barcelona

### COLABORA



Vall d'Hebron | eSPiC  
Equip de salut pública i comunitària

[www.gtt-vih.org](http://www.gtt-vih.org)

SI TE HA PARECIDO ÚTIL Y INTERESANTE  
EL CONTENIDO, COMPÁRTELO.