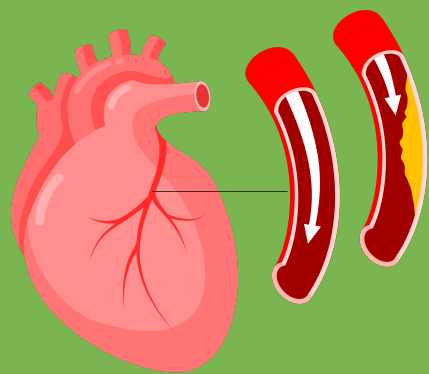
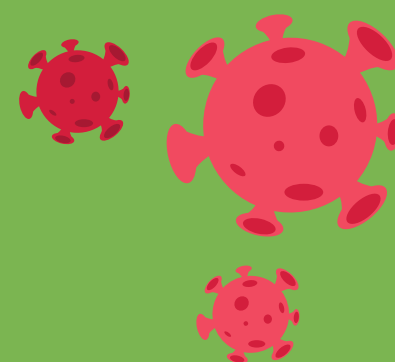


# COLESTEROL Y COVID-19



**SEMG**  
Sociedad Española de Médicos  
Generales y de Familia



No se puede bajar la guardia frente al colesterol elevado: **se podría tener un peor pronóstico en caso de contraer el coronavirus**, desarrollando síntomas y complicaciones de mayor gravedad.

Niveles elevados de c-LDL y TG favorecen un daño endotelial, además, activan a los macrófagos que conlleva a la activación de tormenta de citoquinas.



Los pacientes con dislipidemia también poseen niveles bajos de c-HDL, el cual participa en la regulación de la respuesta inmune innata.



**-Alimentación variada y equilibrada**, como la dieta mediterránea, frutas, verduras y hortalizas de temporada como base de la dieta. Alimentos proteicos como las legumbres, frutos secos; priorizar el pescado (especialmente el azul: atún, bonito, boquerón, caballa, jurel, palometa, salmón, sardina) a la carne; aceite de oliva virgen extra, lácteos, optando por los enriquecidos con esteroides vegetales.



**-Practica de ejercicio** de intensidad moderada de forma regular.

**-Hidratación** adecuada.



**Debe continuar tomando todos sus medicamentos** según lo prescrito, a menos que su médico le indique lo contrario.

