

Es necesario **evitar el exceso de alcohol**, principalmente en hipertriglicidemias, y **dejar el tabaco**.

Es fundamental el **ejercicio físico aeróbico diario** (por ejemplo caminar), según las posibilidades individuales.

Policlínico
DEL docente



 **PREVENCIÓN**

www.osplad.org.ar/prevencion

ICDCO INSTITUTO DE CAPACITACIÓN Y DOCENCIA DE OSPLAD

Atención al beneficiario desde todo el país

0810-666-7752

LUNES A VIERNES DE 8 A 20

info@osplad.org.ar

www.osplad.org.ar

Información para la Salud

Programa: Prevención de Dislipemias



Dislipemias (Colesterol, Triglicéridos)

¿Qué es? ¿A qué se debe?

Las dislipemias son alteraciones en las concentraciones de lípidos plasmáticos; es decir, existe una **alteración en el metabolismo lipídico**.

Los lípidos en sangre cumplen múltiples funciones esenciales para nuestro organismo. Sin embargo, cuando no se mantienen dentro de unos niveles saludables, pueden acumularse en los vasos, aumentando el **riesgo de arteriosclerosis y enfermedad cardiovascular**.

En general, la alteración consiste en un aumento de los valores de colesterol y/o triglicéridos. Por ello, se suele hablar de hiperlipemias.

Tipos de Hiperlipemias

- **Primarias**, se deben a defectos del propio metabolismo.
- **Secundarias**, son consecuencia de otra enfermedad o toma de fármacos.

En cualquier caso, podemos encontrar:

- **Hipercolesterolemias**, si los valores de colesterol superan los 200 mg/dl y los de triglicéridos son inferiores a 200 mg/dl.
- **Hipertriglicidemias**, si los valores de triglicéridos superan los 200 mg/dl y los de colesterol son inferiores a 200 mg/dl.
- **Hiperlipemia combinada**, si ambos, colesterol y triglicéridos, superan los 200 mg/dl.

¿Quién lo sufre?

Las dislipemias pueden afectar prácticamente a **cualquier grupo de población**. En especial, las **hiperlipemias primarias presentan un componente genético**, de modo que, aunque suelen asociar a edades avanzadas, es frecuente el diagnóstico en pacientes jóvenes.

Además, existen **muchas enfermedades que favorecen el desarrollo de hiperlipemias secundarias**, como la diabetes mellitus, el hipotiroidismo, la anorexia nerviosa, etc. Asimismo, **algunos fármacos (ciertos anticonceptivos orales, betabloqueantes, etc.)** también alteran el metabolismo de los lípidos.

Síntomas y signos

En general, las dislipemias son asintomáticas. De hecho, de forma frecuente, se desarrollan consecuencias graves de las mismas (infarto de miocardio, ictus, etc.) sin haberse presentado síntomas previamente.

Asimismo, las dislipemias **pueden producir depósitos grasos bajo la piel, xantomas y xantomatosis eruptiva y, si se localizan en los párpados, xantelasma.**

Y en concreto, las hipertrigliceridemias muy elevadas, pueden contribuir al desarrollo de pancreatitis o inflamaciones de hígado y bazo, entre otros efectos.

Diagnóstico

Se basa en la determinación de los **niveles séricos de colesterol total, HDL-colesterol, LDL-colesterol y triglicéridos** y se realiza a través de un **sencillo análisis de sangre**. Debe tenerse en cuenta la influencia de otros factores (como la ingesta de fármacos).

Para determinar el riesgo de Aterosclerosis

La **aterosclerosis** (enfermedad degenerativa caracterizada por un estrechamiento de las arterias) deben tenerse en cuenta otros factores:

- Sexo.
- Edad.
- Consumo de Alcohol y Tabaco.
- Hipertensión arterial
- Antecedentes familiares

Tratamiento Nutricional

El tratamiento dependerá del tipo de dislipemia y del riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. Así, en algunos casos, será necesaria la ingesta de fármacos.

En cualquier caso, **en todo tipo de dislipemias será imprescindible la intervención nutricional**. En muchos casos, ésta también incluirá la pérdida de peso.

Consejos por grupos de alimentos

- **Cereales.** Son la base de la alimentación; mejor consumirlos integrales.
- **Legumbres.** Consumir 3 veces a la semana, estofadas o en ensalada.
- **Frutas y verduras.** Muy recomendables. Al menos 3 piezas de fruta diarias y 2 raciones de verdura, una de ellas cruda.
- **Lácteos.** Preferir los desnatados.
- **Carnes.** Evitar las carnes grasas (costillas, chuletilas, etc.), vísceras y embutidos. Preferir carnes magras, especialmente, aves, sin piel.
- **Pescado y marisco.** Debe consumirse más pescado que carne, blanco y azul; éste último 2-3 veces por semana. El marisco, con moderación.
- **Huevos.** No exceder las 2-3 yemas semanales.
- **Frutos secos.** Poseen ácidos grasos saludables, pero deberán consumirse con moderación por su alto poder calórico.
- **Dulces.** Limitarlos especialmente si hay hipertrigliceridemia. Puede sustituirse el azúcar por sacarina u otros edulcorantes no calóricos.
- **Aceites y grasas.** La grasa principal debe ser el aceite de oliva. Evitar natas, mantecas, mantequilla, etc.

Es fundamental restringir la bollería, sobre todo, industrial, la comida precocinada y la comida rápida.

Recomendaciones culinarias

Es preferible cocinar:

- Al vapor.
- Hervor.
- Escalfado.
- Horno o papillote.
- Plancha o parrilla.

Es conveniente evitar:

- Guisos.
- Frituras.

