

Dislipidemias (hipercolesterolemia)

¿Qué es?

Las dislipidemias son un conjunto de enfermedades resultantes de concentraciones anormales de colesterol, triglicéridos, C-HDL y C-LDL en sangre, que participan como factores de riesgo en la enfermedad cardiovascular. Se clasifican en primarias y secundarias, el primer grupo lo constituyen trastornos caracterizados por defectos en las enzimas, receptores o metabolitos que participan en la síntesis y eliminación de las lipoproteínas, la más frecuente es el hipercolesterolemia familiar, seguida por hiperlipidemia familiar combinada, disbetalipoproteinemia e hipertrigliceridemia familiar. El segundo grupo incluye alteraciones en los lípidos como consecuencia de otras enfermedades: diabetes mellitus, hipotiroidismo, síndrome nefrótico, uso de algunos fármacos. (Arellano O, 2011).

Estilo de vida sedentario con ingesta excesiva de calorías totales, grasas saturadas, colesterol y grasas trans. Estas últimas son ácidos grasos poliinsaturados o monoinsaturados con átomos de hidrógeno agregados que se usan en algunos alimentos procesados y son tan aterogénicos como las grasas saturadas. (IMSS, 2016)

Síntomas

La dislipidemia propiamente no suele causar síntomas, aunque los niveles muy altos de TG pueden causar adormecimiento en extremidades, disnea y confusión.

Tratamiento y recomendaciones

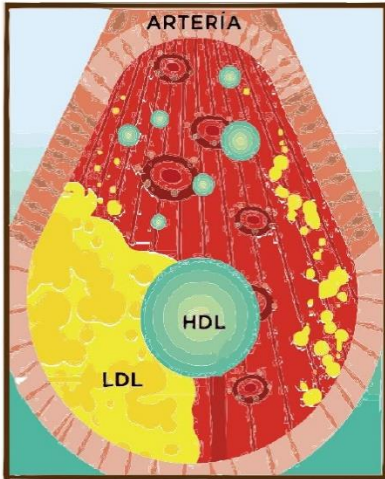
- Perder peso
- Ejercicio
- Disminuir las grasas saturadas en la alimentación
- Con frecuencia, hipolipemiantes.
- Dejar de fumar
- Reducir la cantidad total de grasas saturadas y de colesterol. **(H. Davidson & Pradeep, 2023)**

Complicaciones

- Enfermedades pancreáticas y hepáticas.
- Cálculos en la Vesícula Biliar.
- Aterosclerosis.
- Enfermedades cardiacas.
- Enfermedad Vascular Cerebral.
- Factor importante para el desarrollo o complicación de la Diabetes Mellitus e Hipertensión Arterial. **(Puebla., 2020)**

¿QUÉ ES LA DISLIPIDEMIA?

Es la presencia de anomalías en la concentración de grasas en sangre: Colesterol HDL (bueno) y LDL (malo) y triglicéridos.



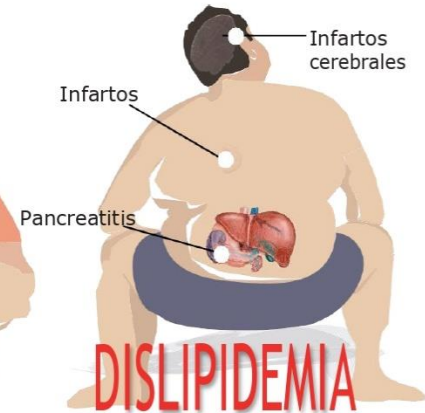
Colesterol HDL Lipoproteínas de Alta Densidad o colesterol bueno
Colesterol LDL Lipoproteínas de Baja Densidad o Colesterol malo.

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS MÁS COMUNES DE UNA DISLIPIDEMIA?

- Consumo excesivo de grasas y azúcares
- Consumo excesivo de alcohol
- Diabetes
- Hipotiroidismo
- Algunos medicamentos
- Defectos hereditarios
- Sobrepeso



¿QUÉ COMPLICACIONES TRAE CONSIGO UNA DISLIPIDEMIA?



¿QUÉ SÍNTOMAS OCASIONA UNA DISLIPIDEMIA?

- Generalmente no existen síntomas.
- Pueden existir depósitos de grasa en piel o tendones (xantomas).
- Los triglicéridos muy elevados pueden ocasionar:
 - Dolor abdominal
 - Pancreatitis.
- Además, es causa frecuente de fatiga, zumbido de oídos y dolor ardoroso en miembros inferiores.

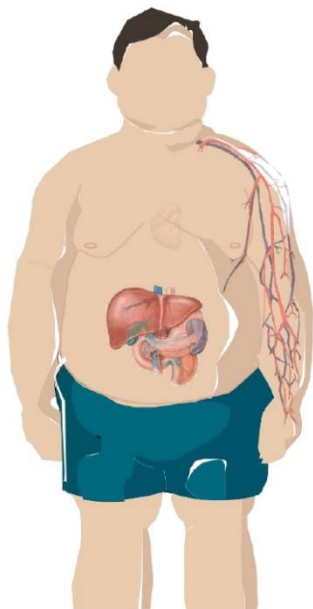


¿QUÉ DEBO HACER SI TENGO UNA DISLIPIDEMIA?

- Deberá acudir con su médico (preferentemente endocrinólogo) al menos 3 veces al año
- Evite el tabaco
- Adquiera un estilo de vida saludable
- Para alcanzar su peso ideal puede realizar ejercicio por lo menos 40 min. al día (camine, practique natación, realice ejercicio aeróbico ligero.)

COLESTEROL + TRIGLICÉRIDOS ALTOS

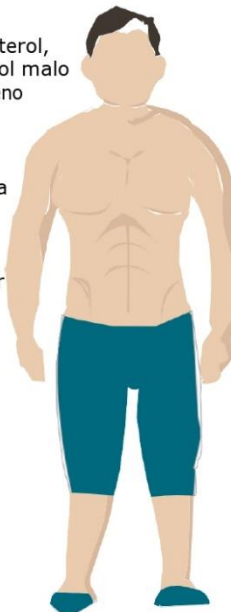
DISLIPIDEMIA



¿Qué debo saber del manejo de una dislipidemia?

Es preciso medir la concentración de colesterol, triglicéridos, colesterol malo (LDL) y colesterol bueno (HDL).

Si su concentración de triglicéridos es mayor a 150 mg/dl, su colesterol mayor a 200 mg/dl o su colesterol HDL menor a 40 mg/dl usted requiere una valoración médica.



¿EN QUÉ CONSISTE EL TRATAMIENTO DE LAS DISLIPIDEMIAS?

Una alimentación adecuada es la base del tratamiento.

- Evite el consumo excesivo de alimentos ricos en azúcares como jugos, refrescos, pan
- Prefiera el aguacate, aceite de oliva y las almendras como fuente de grasas.
- Evite las grasas de origen animal como el chchorizo, manteca, tocino, etc.

"El tratamiento ha demostrado ser eficaz en prevenir las complicaciones a largo plazo."



Bibliografía

- H.** Davidson, M., & Pradeep, P. (Julio de 2023). *Manual MSD*. Obtenido de Dislipidemia (hiperlipidemia):
<https://www.msmanuals.com>
- IMSS. (2016). *Diagnóstico y tratamiento de Dislipidemias (hipercolesterolemia) en el adulto*. Obtenido de
<https://www.imss.gob.mx>
- Puebla., S. d. (01 de Junio de 2020). *Dislipidemias, Colesterol y Triglicéridos*. Obtenido de
<https://ss.puebla.gob.mx/cuidados/adultos>