



¿Qué son las dislipidemias?

¿Qué es una dislipidemia?

Es la presencia de anomalías en la concentración de grasas en sangre (Colesterol, triglicéridos, colesterol HDL y LDL)

¿Cómo puedo saber si tengo 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

¿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 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 y pancreatitis, además es causa frecuente de fatiga, zumbido de oídos y dolor ardoroso en miembros inferiores.

¿Qué complicaciones trae consigo una dislipidemia?

- Infartos
- Infartos cerebrales
- Pancreatitis

¿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 (*Fig 1*)
- Alcance su peso ideal



Fig 1. Modificación de hábitos

¿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, tortilla, arroz, pastas, etc.
- Prefiera el aguacate, aceite de oliva y las almendras como fuente de grasas. Evite las grasas de origen animal como el chorizo, manteca, tocino, etc
- No debe ingerir más de una copa de vino, una cerveza o 30 ml de una bebida destilada al día
- Algunos medicamentos que deberá tomar siguiendo las instrucciones de su médico
- El tratamiento ha demostrado ser eficaz en prevenir las complicaciones posiblemente a largo plazo.

¿Qué debo saber del manejo de una dislipidemia?

- El objetivo final del tratamiento es prevenir la aparición de complicaciones.
- Las metas del tratamiento son mantener una concentración de colesterol menor de 200 mg/dl, triglicéridos abajo de 150 mg/dl, colesterol no HDL menor de 130 mg/dl y colesterol HDL mayor a 40 mg/dl, el colesterol LDL se considera como meta en personas con diabetes o que han sufrido infarto de miocardio o cerebral y deberá ser menor a 100 mg/dl

BIBLIOGRAFIA PARA PACIENTES

1. Aguilar Salinas CA y cols., Diagnóstico y tratamiento de las dislipidemias, posición de la SMNE, Revista de Endocrinología y nutrición 2004, Vol 12, No. 1
2. Koch Fernando, Dislipidemias en el 2005. Conceptos Actuales Actualización 2004 del ATP III, abril 2005