



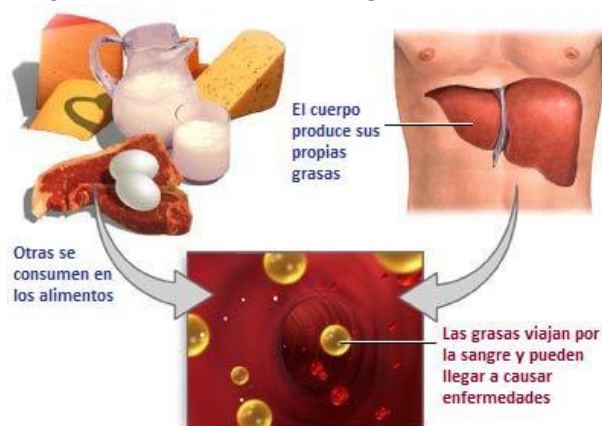
# HIPERLIPIDEMIA (grasas altas en la sangre)

## ¿Qué es hiperlipidemia?

Hiperlipidemia es un término médico que habla de un exceso de lípidos (grasas) en la sangre que ponen en riesgo la salud. Las grasas son necesarias para el funcionamiento del cuerpo, sin embargo, sus niveles se deben de mantener dentro de un límite normal para que el cuerpo funcione adecuadamente.

## ¿Qué origina la hiperlipidemia?

Hay personas que pueden tener predisposición genética para tener elevación de los niveles de lípidos en la sangre, lo que junto con el exceso de consumo de grasas en la dieta lleva a riesgos en la salud. Los alimentos de origen animal o con grasas saturadas contribuyen con la mayor parte de las grasas dañinas en la sangre.



La hiperlipidemia se asocia frecuentemente a diabetes, obesidad, a otras enfermedades metabólicas y también al consumo de ciertos medicamentos.

## ¿Cómo se detecta la hiperlipidemia?

Existen muchos tipos de lípidos las más conocidas son el colesterol y los triglicéridos que viajan unidas a diferentes proteínas. Los estudios de sangre para detectar hiperlipidemia incluyen la detección de los niveles de estas grasas y las proteínas a las

que se unen. El estudio debe hacerse en sangre de preferencia con un ayuno de 12 horas.

## ¿Quién debe hacerse los estudios para detectar hiperlipidemia?

Se recomienda que a partir de los 20 años de edad todas las personas se hagan un estudio de colesterol por lo menos cada 5 años. Al llegar a los 45 o 50 años este escrutinio se hace más frecuentemente.

Las personas con predisposición familiar, diabetes o alguna otra enfermedad deben hacerse estudios más frecuentes o a edades más tempranas según indicaciones de su médico.

En el momento en el que se detecta la hiperlipidemia, se toman estudios aproximadamente cada 1 a 3 meses hasta lograr los objetivos del tratamiento y después se toman a tiempos más espaciados.

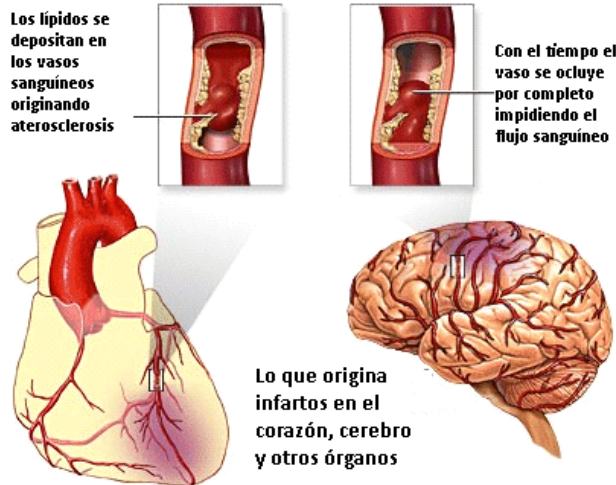
## ¿Cuáles son los niveles normales de lípidos en sangre?

Existen guías para ajustar las metas de lípidos en cada persona según su riesgo y sus características. En términos generales las metas son:

Lípido	Nivel normal
<b>Colesterol Total</b>	Máximo 200 mg/dL
<b>HDL</b>	Mínimo 40 mg/dL para hombres y 50 mg/dL en mujeres
<b>LDL</b>	Máximo 130 mg/dL en población general. En casos especiales como diabéticos o personas con infartos se recomienda un máximo de 100mg/dL
<b>Triglicéridos</b>	Máximo 150 mg/dL

## ¿Cuáles son los síntomas que da la hiperlipidemia?

Generalmente ninguno y es por ello que se deben hacer estudios en personas aparentemente sanas. A veces la primera manifestación es un infarto cardiaco, cerebral, aterosclerosis o alguna otra consecuencia de los niveles altos de colesterol.



## ¿Cuál es el tratamiento de la hiperlipidemia?

Lo más importante es la dieta y el ejercicio. Estas dos intervenciones controlan a la mayoría de las personas con hiperlipidemia. Los medicamentos son un apoyo cuando los niveles de lípidos son demasiado altos o que no disminuyen a las metas a pesar de los cambios en el estilo de vida.

Ningún medicamento tiene efecto si no se acompaña de una dieta y una rutina de ejercicio adecuada, de preferencia con ejercicio aeróbico.

Algunas personas pueden controlarse solo con un cambio en el estilo de vida y no requieren medicamento, aunque algunos otras personas sí requieren este apoyo.

## ¿Qué debo hacer si tengo hiperlipidemia o sospecho que puedo padecerla?

Procure realizarse los estudios lo más pronto posible y acuda con un médico a valoración. Pregunte cuales son las metas de lípidos específicas para usted.

Es posible que en algún momento, con el manejo adecuado, sus niveles de lípidos regresen a los valores normales, pero usted no

debe suspender su tratamiento. Continúe con el manejo indicado para otras enfermedades como diabetes o hipertensión.

Solicite una dieta y una rutina de ejercicio especial para usted y apéguese a ella.



Los infartos son una de las principales causas de muerte a nivel mundial y la hiperlipidemia es una de las causas que se pueden prevenir. Si la solución para una vida saludable está en sus manos no se descuide.

## BIBLIOGRAFÍA Y ACCESOS PARA PACIENTES

1. The Hormone Foundation: hormones and you. Hyperlipidemia (high blood fat) <http://www.hormone.org/Resources/Cardio/loader.cfm?csModule=security/getfile&pageid=1097>.
2. American Family Physician. Information from your family doctor. What Should I Know About Cholesterol? <http://www.aafp.org/afp/20050315/1147ph.html>
3. Texas Heart Institute. Centro de información cardiovascular. Colesterol. [http://www.texasheart.org/HIC/Topics\\_Esp/HSmart/cholspan.cfm](http://www.texasheart.org/HIC/Topics_Esp/HSmart/cholspan.cfm)
4. Aguilar SCA, Gómez PFJ, Lerman GI, Vázquez CC et al Diagnóstico y tratamiento de las dislipidemias: posición de la Sociedad Mexicana de Nutrición y Endocrinología. Rev Endocrinol Nutr 2004; 12 (1): 7-41. <http://www.medigraphic.com/espanol/e-htms/e-endoc/em-er.htm>
5. American Diabetes Association. El colesterol los triglicéridos y la diabetes. <http://www.diabetes.org/uedocuments/CholSpan.pdf>