

DISLIPIDEMIA

INTRODUCCIÓN

Las **dislipidemias** o **dislipemias** son una serie de diversas condiciones patológicas cuyo único elemento común es una alteración del metabolismo de los lípidos, con su consecuente alteración de las concentraciones de lípidos y lipoproteínas en la sangre. En algunos países se le conoce como dislipemia pudiéndose usar ambos términos como sinónimos. Puede ser mixtas (aumento del nivel de colesterol y de los triglicéridos) o simples (aumento del colesterol o de los triglicéridos).

El colesterol elevado es una de las principales causas de la carga de enfermedad en el mundo en tanto factor de riesgo clave para la enfermedad cardiovascular, cerebrovascular y vascular renal.

La presencia de altos niveles de colesterol en la sangre puede tener diferentes causas, pero principalmente están vinculadas al estilo de vida, como el sedentarismo, el exceso de peso, la alimentación rica en grasas o el consumo excesivo de alcohol; también puede asociarse al consumo de ciertos medicamentos, enfermedades endócrinas y/o a antecedentes familiares. De esta manera se pueden clasificar en primarias (antecedentes familiares) o secundarias.

MÁS INFORMACIÓN

Educación para el paciente

Colesterol alto (Hipercolesterolemia)

¿Qué es el colesterol? - El colesterol es una sustancia que se encuentra en la sangre. Todos tenemos un poco de colesterol, ya que es necesario para tener buena salud. El problema es que a veces las personas tienen

demasiado colesterol. En comparación con las personas con colesterol normal, las personas con colesterol alto corren mayor riesgo de sufrir infartos, derrames y otros problemas de salud. A más colesterol, más riesgo de tener estos problemas.

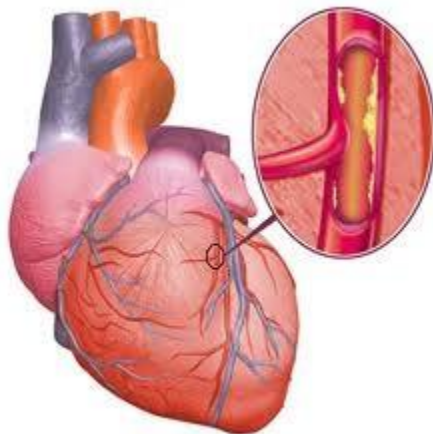


Figura: Infarto agudo de Miocardio

¿Existen distintas clases de colesterol? - Sí, hay distintas clases. Si le hacen una prueba de colesterol, es posible que escuche a su médico o enfermero hablar de:

Colesterol total

- Colesterol LDL - Algunos lo llaman colesterol "malo". Eso es porque tener niveles altos de LDL **augmenta** su riesgo de sufrir infartos, accidentes cerebrovasculares (derrames) y otros problemas de salud.
- Colesterol HDL - Algunos lo llaman colesterol "bueno". Eso es porque tener niveles altos de HDL **disminuye** su riesgo de sufrir infartos, accidentes cerebrovasculares (derrames) y otros problemas de salud.
- Colesterol no HDL - El colesterol no HDL es su colesterol total menos su colesterol HDL.

- Triglicéridos - Los triglicéridos no son colesterol. Son un tipo de grasa, pero a menudo se miden junto con el colesterol. (Los triglicéridos altos también parecen aumentar el riesgo de infartos y derrames).

¿Cuáles deberían ser mis números? - Pregunte a su médico o enfermero cuáles deberían ser sus números. Cada persona necesita distintas metas. En general, las personas que no tienen enfermedad cardíaca deberían apuntar a tener:

- Nivel de colesterol total menor de 200
- Nivel de colesterol LDL menor de 130, o mucho más bajo, si están en riesgo de tener infartos o accidentes cerebrovasculares (derrames)
- Nivel de colesterol HDL mayor de 60
- Nivel de colesterol no HDL menor de 160, o más bajo, si están en riesgo de tener infartos o accidentes cerebrovasculares (derrames)
- Nivel de triglicéridos menor de 150

Tenga en cuenta, sin embargo, que muchas personas que no pueden alcanzar estas metas aún tienen bajo riesgo de sufrir infartos y accidentes cerebrovasculares (derrames).

¿Qué debo hacer si mi médico me dice que tengo colesterol alto? - Pregúntele a su médico cuál es **su riesgo general** de sufrir infartos y accidentes cerebrovasculares (derrames). El colesterol alto, en sí mismo, no siempre es motivo de preocupación. Tener colesterol alto es solo una de muchas cosas que pueden aumentar su riesgo de sufrir

infartos y accidentes cerebrovasculares (derrames). Otros factores que aumentan su riesgo incluyen:

- Fumar cigarrillos
- Presión arterial alta
- Tener un padre, hermana o hermano que desarrolló enfermedad cardíaca siendo joven (joven en este caso significa menor de 55 años en hombres y menor de 65 años en mujeres).
- Ser hombre (las mujeres también corren riesgo, pero es más alto en los hombres)
- Edad avanzada

Si tiene riesgo alto de sufrir infartos y accidentes cerebrovasculares (derrames), tener el colesterol alto es un problema. Por otro lado, si su riesgo es bajo, es posible que tener el colesterol alto no signifique mucho.

¿Debo tomar medicinas para reducir el colesterol? - No todas las personas que tienen colesterol alto deben tomar medicinas. Su médico o enfermero decidirá si las necesita de acuerdo con su edad, su historia familiar y otras cuestiones de salud.

Probablemente deba tomar una medicina que disminuye el colesterol llamada estatina si:

- Ya tuvo un infarto o accidente cerebrovascular (derrame)
- Se sabe que tiene una enfermedad cardíaca
- Tiene diabetes
- Tiene un padecimiento llamado enfermedad arterial periférica, que causa dolor al caminar, y se produce cuando las arterias de las piernas se obstruyen con depósitos grasos

- Tiene un aneurisma aórtico abdominal, que es un ensanchamiento de la arteria principal del área del estómago

La mayoría de las personas con alguno de los padecimientos mencionados arriba debe tomar estatina, sin importar su nivel de colesterol. Si su médico o enfermero le receta una estatina, siga tomándola. Es probable que no sienta ningún cambio con esta medicina, pero puede ayudar a prevenir infartos, accidentes cerebrovasculares (derrames) y la muerte.

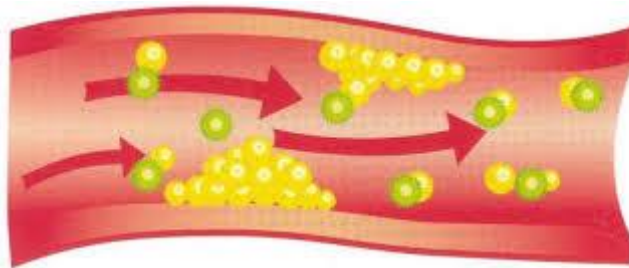
¿Puedo bajar mi colesterol sin medicinas? – Sí, puede bajar su colesterol si:

- Evita las carnes rojas, la mantequilla, las frituras, el queso y otros alimentos que tienen mucha grasa saturada.
- Baja de peso (si tiene sobrepeso)
- Hace más actividad física

Incluso si estos pasos no logran bajar mucho su colesterol, pueden mejorar su salud de muchas formas.

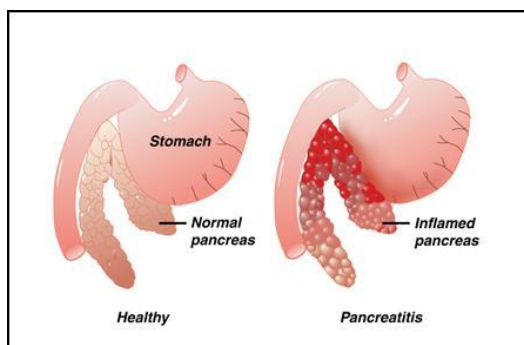
Triglicéridos altos (Hipertrigliciridemia)

¿Qué son los triglicéridos altos? – Los triglicéridos son sustancias similares a la grasa que se encuentran en la sangre. Todas las personas los tienen, pero algunas tienen demasiados. Esto puede causar niveles elevados de triglicéridos en la sangre, también llamados “triglicéridos altos”.



En comparación con las personas con triglicéridos normales, las personas con triglicéridos altos corren mayor riesgo de sufrir infartos, accidentes cerebrovasculares (derrames) y otros problemas de salud.

Las personas con un nivel muy alto de triglicéridos pueden tener una inflamación en el páncreas. El páncreas es un órgano que produce hormonas y líquidos que ayudan al cuerpo a digerir la comida. Cuando el páncreas se inflama, puede causar problemas graves de salud.



¿Cuál debe ser mi nivel de triglicéridos? - Pregunte a su médico o enfermero cuál debe ser su nivel de triglicéridos. En general, los niveles son:

- Normal - Menos de 150 mg/dl.
- Cercano a alto - 150 a 199 mg/dl
- Alto - 200 a 499 mg/dl
- Muy alto - Superior a 500 mg/dl

¿Qué debo hacer si mi médico me dice que tengo triglicéridos altos? - Pregunte a su médico cuál es su riesgo total de sufrir infartos y accidentes cerebrovasculares (derrames). Tener triglicéridos altos es solo uno de los diversos factores que pueden aumentar su riesgo de infartos y accidentes cerebrovasculares (derrames). Su riesgo también es mayor si:

- Fuma cigarrillos
- Tiene presión arterial alta
- Tiene sobrepeso
- Su padre, madre, hermana o hermano desarrolló enfermedad cardíaca siendo joven (joven en este caso significa menor de 55 años en hombres y menor de 65 años en mujeres).
- Es hombre - Las mujeres también corren riesgo, pero es más alto en los hombres.
- Es mayor
- Tiene diabetes - Especialmente si no puede controlar correctamente su nivel de azúcar en sangre.

¿Debo tomar medicina para disminuir mis triglicéridos? - No todas las personas con un nivel alto de triglicéridos necesitan medicinas para bajarlo. Su médico decidirá si usted las necesita. Esto depende de su edad, sus antecedentes familiares y otras cuestiones de salud. Las personas que ya tienen un padecimiento de salud llamado “enfermedad coronaria” casi siempre necesitan tomar medicina para los triglicéridos altos.

Las medicinas pueden ser, entre otras:

- Medicinas para reducir los niveles de triglicéridos - Entre estas se incluyen el fenofibrato (ejemplos de nombres comerciales:

MINUSLIP, PROCETOKEN), el ácido nicotínico (ejemplos de nombres comerciales: NIASPAN 500) o el aceite de pescado (nombre comercial: REGULIP 1000).

- Estatinas – Estas medicinas pueden disminuir el riesgo de sufrir un infarto o un accidente cerebrovascular (derrame). Se usan para bajar los niveles de colesterol en el cuerpo. Muchas personas con triglicéridos altos también tienen colesterol alto.

Las medicinas que tome dependerán de sus niveles de triglicéridos y otros factores. Si sus triglicéridos están muy altos, es posible que necesite más de una medicina.

¿Puedo bajar los triglicéridos sin medicinas? – Sí, es posible que pueda bajar el nivel alto de triglicéridos si:

- Baja de peso (si tiene sobrepeso)
- Hace ejercicio regularmente
- Evita alimentos y bebidas con mucha azúcar y carbohidratos – Entre estos se incluyen el pan blanco, el jugo de frutas, la gaseosa y los dulces.
- Evita la carne roja, la mantequilla, los alimentos fritos, el queso, los aceites y las nueces – Esto puede ayudar si su nivel de triglicéridos está por encima de 500.
- Limita el alcohol – Si es hombre, beba 2 copas o menos por día. Si es mujer, beba una copa o menos por día. Si el nivel de triglicéridos está por encima de 500, pregunte a su médico o enfermero si es seguro tomar alcohol.

Esta información es SÓLO meramente educativa. NO deberá usarse como un reemplazo del acto médico. Siempre le recomendamos la

SUPERVISIÓN y el MANEJO de su enfermedad por un PROFESIONAL de la salud.