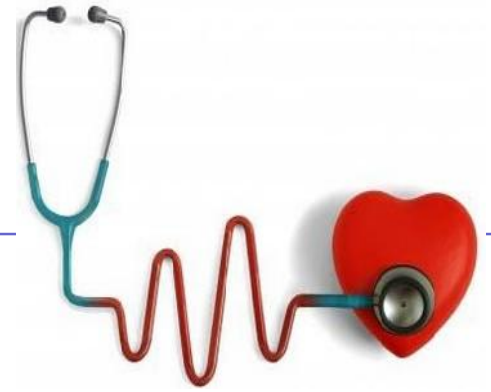


Dislipidemias



Colesterol y triglicéridos

El cuerpo humano utiliza diferentes tipos de grasas para funcionar, dentro de ellas se encuentran el colesterol, los triglicéridos y los ácidos grasos.

El Colesterol es una de las grasas fundamentales para el buen funcionamiento del cuerpo humano. Es parte de las membranas celulares y sirve de base para la síntesis de sustancias tales como las hormonas.

Puede ser obtenido tanto a través de la dieta (principalmente en alimento de origen animal como la yema del huevo, hígado, mantequilla) como por producción por parte del hígado.

La ingesta de colesterol es necesaria, sin embargo en exceso puede ser dañina para la salud.

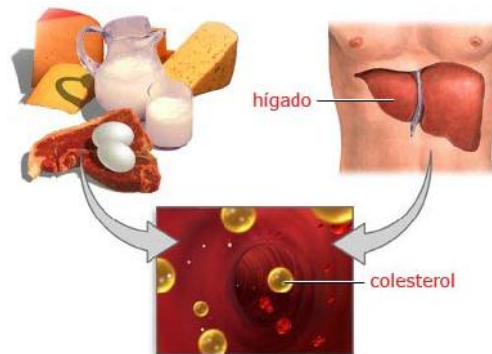
Hay 3 tipos de colesterol:

1. De alta densidad o HDL: Es llamado el "colesterol bueno" ya que no se deposita en la pared de las arterias

2. De baja densidad o LDL

3. De muy baja densidad o VLDL

Estos últimos dos son conocidos como el "colesterol malo" ya que por su pequeño tamaño



Fuentes de colesterol

tienden a depositarse en las paredes arteriales (depósito conocidos como placas de ateroma), dichos depósitos incluso pueden llegar a obstruir completamente las arterias, por lo tanto niveles aumentados de LDL y VLDL aumentan el riesgo cardiovascular.

Los triglicéridos aumentados en sangre también pueden aumentar el riesgo para eventos como infartos o embolias

Niveles saludables de grasas corporales

- **Colesterol total:** Niveles deseables por debajo de 200 mg/dl
- **HDL:** niveles deseables entre 40 y 60 mg/dl
- **LDL:** niveles óptimos por debajo de 100 mg/dl
- **Triglicéridos:** niveles normales por debajo de 150 mg/dl

*Fuente ATP-III

¿Cómo mantener el colesterol en sangre en valores saludables?

Para evitar complicaciones cardiovasculares es necesario reducir los niveles de colesterol.

Para mantener el colesterol dentro de límites normales es necesario hacer cambios en el estilo de vida:

*Bajar peso

*Ejercicio: se sugiere ejercicio

aeróbico por 30 minutos diarios (caminar 30 minutos al día por lo menos 5 días a la semana)

*Cambios en la dieta: Cambiar mantequilla o margarina por aceite de oliva o girasol, cocinar a la plancha o al horno en vez de freír los alimentos, reemplazar harinas blancas por harinas integrales, reducir el consumo de comida

chatarra

*Dejar de fumar y limitar el consumo de alcohol

*Dependiendo de los valores de colesterol en sangre puede ser necesario utilizar medicamentos como apoyo para disminuir sus niveles, recuerde que el medicamento es personalizado según el padecimiento de cada persona y debe ser prescrito por un médico

