

Lípidos en la sangre

Las personas con hiperlipidemia tienen demasiados lípidos (grasas) en la sangre, es decir colesterol y triglicéridos.

Tipos de lípidos en la sangre

El **colesterol** es un material parecido a la cera producido por el cuerpo y se encuentra en las grasas saturadas y en los productos de origen animal. Tiene muchos usos en el cuerpo y es una parte importante de las células. Si bien comúnmente decimos “colesterol”, en realidad el término incluye 2 componentes: **lipoproteína de baja densidad** (low-density lipoprotein, LDL) y **lipoproteína de alta densidad** (high-density lipoprotein, HDL). Las lipoproteínas transportan el colesterol a través del torrente sanguíneo. La lipoproteína de baja densidad (LDL) es perjudicial (considere la letra *L* como “lousy” [muy malo]) ya que puede provocar la acumulación de colesterol en las arterias y formar placas. La lipoproteína de alta densidad (HDL) es buena (considere la letra *H* como “healthy” [saludable]) ya que ayuda al cuerpo a eliminar el colesterol.

Los **triglicéridos** son otro tipo de grasa producida en el cuerpo. También se encuentran en los alimentos. Los niveles altos de triglicéridos principalmente resultan por la elección de estilo de vida, incluida una dieta inadecuada, el tabaquismo, el consumo de alcohol y la falta de ejercicio, pero algunas veces se debe a motivos genéticos.

Problemas de la hiperlipidemia

El nivel alto de colesterol puede producir la acumulación de placas en las paredes de los vasos sanguíneos, y esto puede bloquear las arterias y causar hipertensión arterial, un accidente cerebrovascular, una enfermedad cardíaca o un ataque cardíaco. Los triglicéridos altos aumentan el riesgo de desarrollar síndrome metabólico, que a su vez aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas y otros desórdenes, incluida la diabetes.

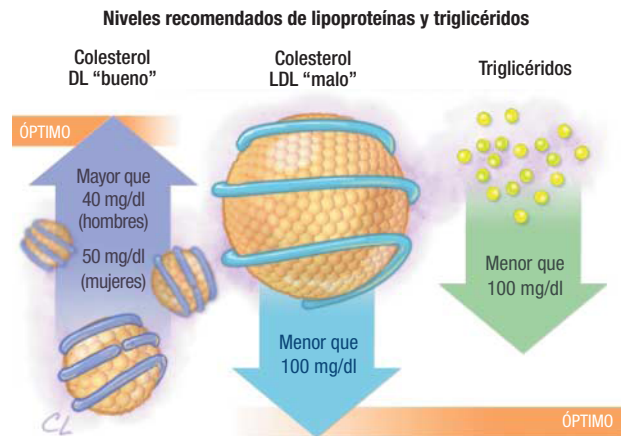
Tratamientos de estilo de vida para la hiperlipidemia

Se recomienda comer de manera saludable, tener una dieta con bajo contenido de grasas y hacer más ejercicio para bajar tanto el colesterol como los triglicéridos. Estas actividades también pueden ayudar a aumentar el colesterol HDL. Para disminuir el colesterol LDL debe comer menos carne roja y huevos, consumir productos con bajo contenido de grasas y libres de lactosa como la leche desnatada para reducir la grasa saturada y el colesterol en su dieta; comer menos alimentos fritos y cocinar con aceites saludables; comer más fibra, incluidas frutas, verduras, frijoles y granos integrales; y mantener un peso saludable o perder peso.

Para disminuir los triglicéridos debe perder peso si tiene sobrepeso; aumentar la actividad física; dejar de fumar y beber alcohol; comer alimentos que con bajo contenido de grasas saturadas, grasas trans y colesterol; comer menos carbohidratos y alimentos azucarados como los postres, los refrescos comunes y los jugos.

Medicamentos para la hiperlipidemia

Su médico también puede recetarle un medicamento como las estatinas. Las ventajas de las estatinas exceden los posibles efectos adversos para la mayoría de las personas con hiperlipidemia. Antes de recetarle un medicamento, su médico evaluará su historial de ataques cardíacos u obstrucción de las arterias, como así también considerará factores tales como la edad, el peso, el historial familiar, y la presencia de tabaquismo, hipertensión o diabetes.



PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

National Heart, Lung, and Blood Institute (Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre)

<http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/hbc>

National Library of Medicine (Biblioteca Nacional de Medicina)

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/triglycerides.html>

+ Para encontrar esta y otras Hojas para el Paciente de JAMA anteriores, visite el enlace de Patient Page (Hoja para el Paciente) del sitio web de JAMA en jama.com. Muchas están publicadas en inglés y en español. Se publicó una Hoja para el paciente de JAMA sobre estatinas el 3 de abril de 2013.

Autora: Deborah Tolmach Sugerman, MSW

Divulgación relacionada con los conflictos de intereses: la autora ha completado y presentado el formulario del Comité Internacional de Editores de Revistas Médicas (International Committee of Medical Journal Editors, ICMJE) para la divulgación de posibles conflictos de intereses, y no se informó ningún conflicto.

Fuentes: National Heart, Lung, and Blood Institute (Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre) y National Library of Medicine (Biblioteca Nacional de Medicina).

La Hoja para el Paciente de la JAMA es un servicio al público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta Hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales del cuidado de la salud pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales para compartirla con pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades, llame al 312/464-0776.