

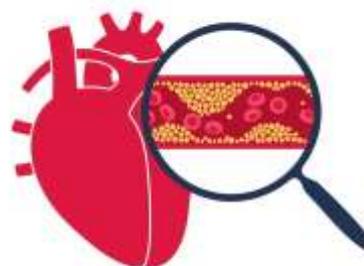
Dislipemia - colesterol alto



¿Qué es la Dislipemia?

La dislipemia (o dislipidemia) es la alteración en los niveles de lípidos (grasas) en sangre (fundamentalmente colesterol y triglicéridos). El exceso de colesterol en sangre produce la acumulación del mismo dentro de las arterias, fenómeno que se conoce como aterosclerosis. Esto hace que las arterias disminuyan su calibre, comprometiendo la llegada de sangre, oxígeno y nutrientes a los órganos (corazón, cerebro, riñón, ojos, etc.).

Está demostrado que la combinación de niveles elevados de colesterol con otros factores de riesgo (tabaquismo, hipertensión arterial, diabetes) aumenta notablemente el riesgo cardiovascular global, es decir la posibilidad de sufrir un infarto cardiaco o un ACV. Por otro lado, el aumento severo de triglicéridos (más de 1000 mg/dl) puede causar pancreatitis aguda (inflamación del páncreas).



Causas

La presencia de altos niveles de colesterol en la sangre puede tener diferentes causas, pero principalmente están vinculadas al modo de vida. El sedentarismo (poca o ninguna actividad física), el sobrepeso y la obesidad, la alimentación rica en azúcares, harinas y grasas refinadas (trans) o el consumo excesivo de alcohol. Además, se puede presentar acompañando a otros problemas de salud (diabetes, enfermedad renal, problemas tiroideos, trastornos genéticos, consumo de ciertos medicamentos). También es frecuente el componente hereditario y genético, o sea padres y/o hermanos con colesterol alto.

FACTORES DE RIESGO

para el desarrollo de enfermedades no transmisibles



¿Cómo se detecta?

La dislipemia es asintomática y para conocer los niveles de colesterol hay que realizar un análisis de sangre. No hay un valor considerado universalmente como normal. Los niveles adecuados de colesterol son diferentes en cada persona y dependen de sus antecedentes médicos y la presencia de otros factores de riesgo cardiovascular. Como regla general, el colesterol total debería ser menor a 200 mg/dl y los triglicéridos menores de 150 mg/dl.



Sugerencias

- Disminuir el consumo de azúcares, harinas y grasas refinadas, moderando el tamaño de las porciones de comida.
- Incrementar el consumo de fibra alimentaria comiendo frutas y verduras diariamente.
- Incorporar legumbres, cereales integrales, semillas y frutas secas.
- Limitar el consumo de alcohol.
- Realizar actividad física en forma regular (caminar, nadar, bicicleta).
- Mantener un peso saludable.

