

Previniendo las alteraciones del colesterol y los triglicéridos en la sangre



PERÚ

Ministerio
de Educación



*Trabajando para
todos los peruanos*

PREVINIENDO LAS ALTERACIONES DEL COLESTEROL Y LOS TRIGLICÉRIDOS EN LA SANGRE⁴

Estimado maestro y maestra, el colesterol y los triglicéridos (también llamados lípidos) son grasas presentes en nuestra sangre y que son importantes para el funcionamiento del organismo. Sin embargo, cuando el nivel de estas grasas es muy alto, pueden poner en peligro nuestra salud, desarrollando otras enfermedades como las cardiovasculares. Por ello, el Ministerio de Educación te brinda información que te permite conocer en qué consisten estas alteraciones y cómo prevenirlas.

¿QUÉ ES EL COLESTEROL Y LOS TRIGLICÉRIDOS?

Es la acumulación excesiva de grasa en la sangre. Esta grasa o lípidos no son solubles al agua por lo que, para ser transportada por la sangre, necesitan combinarse con otra proteína en el hígado y así crear una lipoproteína. Existen tres tipos de lipoproteínas:

Lipoproteína de baja densidad (LBD)

Transporta colesterol y es conocida como “colesterol malo”, ya que se puede acumular en las arterias y con el tiempo causar enfermedades cardiovasculares.

Lipoproteína de alta densidad (LAD)

Transporta colesterol también y es conocida como “colesterol bueno”, ya que protege al corazón ayudándolo a eliminar el “colesterol malo” acumulado en las arterias.

Lipoproteína de muy baja densidad

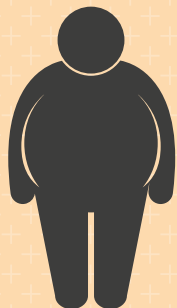
Transporta a los triglicéridos. Un alto nivel de esta, también puede causar la acumulación de grasa en las arterias, especialmente en personas obesas o diabéticas.

⁴ Cartilla elaborada con base en los contenidos formulados en la consultoría con el médico ocupacional Christian Torres sobre las principales enfermedades prevalentes en el magisterio público peruano. Además se ha extraído información de los siguientes enlaces:

- <http://www.diabetesarchive.net/uedocuments/CholSpan.pdf>
- http://es.heart.org/dheart/HEARTORG/Conditions/What-Are-High-Blood-Cholesterol-and-Triglycerides_UCM_430966_Article.jsp#.WBEq2y196Uk
- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000403.htm>
- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003493.htm>
- <http://www.fundaciondelcorazon.com/ejercicio/para-enfermos/982-hiperlipidemia-y-ejercicio.html>
- <http://press.endocrine.org/doi/full/10.1210/jcem.90.3.9992>
- <http://www.hormone.org/audiencias/pacientes-y-cuidadores/preguntas-y-respuestas/2012/hyperlipidemia>

¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO PARA DESARROLLAR ESTAS ENFERMEDADES?

Estilos de vida poco saludables:



Sobrepeso



Sedentarismo



Excesivo consumo de alcohol y tabaco



Alimentación con alto contenido de grasas (saturadas y trans) y carbohidratos

TIPOS DE GRASAS

Saturadas: de origen animal (carnes, piel de pollo, etc), leche, quesos, mantequilla, aceites de palma y coco.

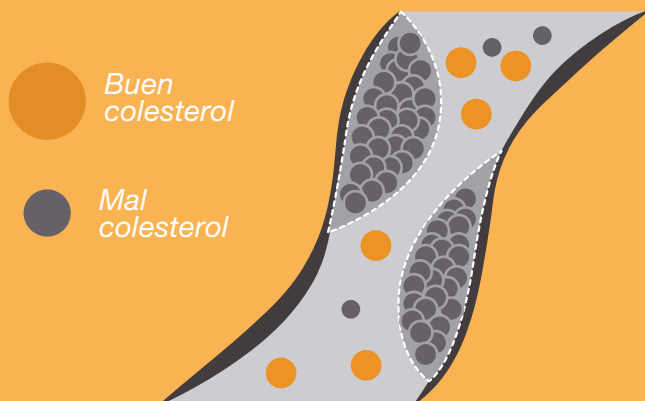
Trans: alimentos precocinados, pastelería y galletas, golosinas, etc.

Las hiperlipidemias también pueden heredarse como trastornos genéticos; asimismo, también pueden generarse por enfermedades hormonales como el hipotiroidismo o la diabetes.

Por último, ciertos medicamentos como algunos diuréticos, o píldoras anticonceptivas, pueden incrementar los niveles de colesterol o triglicéridos en la sangre.

¿CUÁLES SON LOS NIVELES ÓPTIMOS DE GRASAS EN LA SANGRE?

El colesterol y los triglicéridos no suelen presentar síntomas evidentes; sin embargo, mediante un análisis de sangre se puede medir el nivel de estos. Los niveles deseables de grasas en la sangre⁵ son:



Colesterol total
(la suma del colesterol "bueno" y "malo")
< 200 mg/dl

Colesterol LBD (colesterol "malo")
< 100 mg/dl

Colesterol LAD (colesterol "bueno")
> 50 mg/dl

Triglicéridos
< 150 mg/dl

¿CÓMO PREVENIR EL COLESTEROL Y LOS TRIGLICÉRIDOS?



Reduciendo el consumo de carnes rojas, mariscos, y vísceras



Utilizando menos aceite, mantequilla, margarinas y otras grasas al preparar sus alimentos



Consumiendo productos lácteos bajos en grasas



Limitando el consumo de dulces, bebidas azucaradas, y con alto contenido de sal (sodio)



Incluyendo en su dieta el consumo frecuente de frutas, vegetales y cereales de grano entero



No fume ni consuma alcohol en exceso



Realizando actividad física, al menos 30 o 40 minutos continuos, durante 3 o 4 días en la semana

⁵Programa Nacional de Educación del Colesterol de Estados Unidos, citado por MINSAL (2015) en la Guía de Práctica Clínica para el diagnóstico, tratamiento y control de la diabetes tipo 2.