

Dislipidemia

La dislipidemia o hiperlipidemias son alteraciones metabólicas en los niveles de lípidos en sangre, caracterizados por un aumento de los niveles de colesterol, así como incrementos de las concentraciones de triglicéridos (TG) o también llamado hipertrigliceridemia.

El colesterol es un componente esencial de las membranas de las células y de la bilis que contribuye a la absorción de grasas y de vitaminas que no se absorben por parte del organismo.

El organismo puede producir todo el colesterol que necesita, pero también lo obtiene de los alimentos.

¿Cómo se relaciona con el RCV?

Muchos estudios han demostrado su asociación con la aterosclerosis, al desencadenar los depósitos de lípidos que finalmente forman placas ateroscleróticas en el interior de los vasos arteriales, lo que puede obstruir parcial o totalmente uno o más vasos.

Estos trastornos son responsables de una gran parte de las enfermedades cardiovasculares como son casos de infarto agudo de miocardio y de accidente cerebro vascular.

Por lo cual la dislipidemia es un factor de riesgo de enfermedades cardiovasculares que pueden presentarse aisladas o asociadas a otros factores como tabaquismo, obesidad, hipertensión arterial sistémica, diabetes mellitus, entre otras.

Algunas estadísticas



Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) para el 2016, las enfermedades cardiovasculares están entre las principales causas de mortalidad en la población adulta. La dislipidemia está estrechamente asociada a estas.



La dislipidemia es uno de los principales factores de riesgo de cardiopatía isquémica, primera causa de mortalidad en el mundo.



Guía

Dislipidemia y RCV

Signos y síntomas

Los niveles altos de lípidos en la sangre no suelen causar síntomas.

En algunas ocasiones, cuando los valores son particularmente altos, la grasa se deposita en la piel y en los tendones.

Cuando los niveles de triglicéridos son muy altos, el hígado o el bazo se agrandan, puede aparecer una sensación de hormigueo o de quemazón en las manos y los pies, se presenta dificultad respiratoria y confusión, y puede aumentar el riesgo de desarrollar pancreatitis, un trastorno que provoca dolor abdominal intenso y puede ser mortal.



Diagnóstico

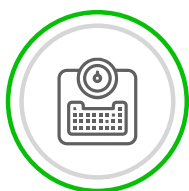
Para obtener un diagnóstico se debe realizar un análisis de sangre para determinar los niveles de colesterol.

Puesto que el consumo de alimentos o de bebidas puede aumentar temporalmente la concentración de triglicéridos, se debe ayunar por lo menos durante las 12 horas anteriores a la extracción de la muestra de sangre.

Cuando el nivel de lípidos en la sangre es muy alto, se realizan análisis de sangre especiales para identificar el trastorno específico.

Recomendaciones

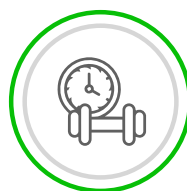
Algunas medidas que se pueden tomar para prevenir la dislipidemia son:



Perder
peso



Disminuir las
grasas saturadas
en la alimentación



Realizar
ejercicio



Con frecuencia,
medicamentos
según criterio
médico.

Por lo general, el mejor tratamiento consiste en adelgazar si se tiene sobrepeso, en dejar de fumar si se fuma, en reducir la cantidad total de grasas saturadas y de colesterol que se consumen, en practicar más ejercicio y, después, si fuera necesario, en tomar un medicamento.



Guía

Dislipidemia y RCV

Practicar ejercicio de manera periódica ayuda a disminuir el nivel de triglicéridos y a aumentar el de colesterol HDL. Un ejemplo consiste en caminar con rapidez durante por lo menos 30 minutos diariamente.

¿Sabías qué?

Las margarinas que proceden principalmente de aceites líquidos (margarinas en tubo o en envase) y las que contienen estanoles o esteroides vegetales, a diferencia de las margarinas de barra, son de las mantequillas más saludables.

Bibliografía

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242019000601354