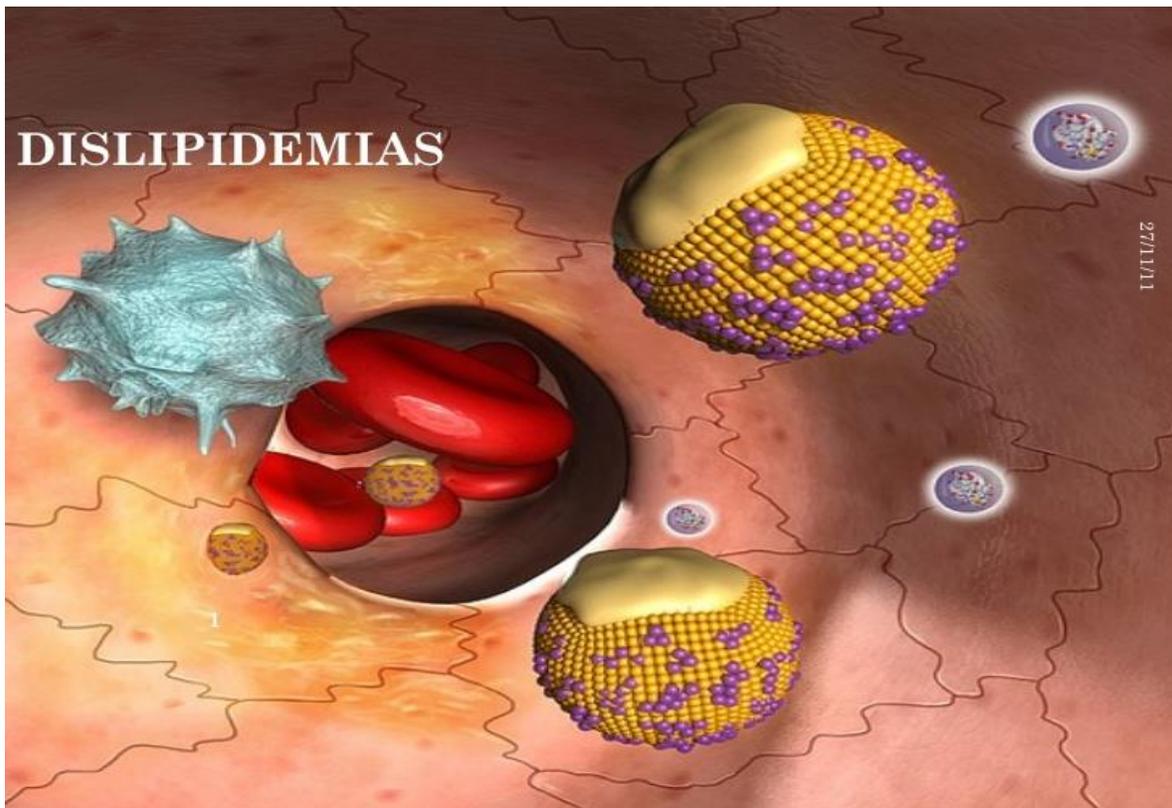




Dislipidemia: síntomas, causas, tratamiento, definición y dieta

La dislipidemia o hiperlipidemia es un término que empleamos para definir el aumento de la concentración plasmática de colesterol y lípidos en la sangre, y es una condición que se encuentra asociado al desarrollo de una gran cantidad de padecimientos crónico degenerativos como obesidad, hipertensión, diabetes mellitus, infarto agudo al miocardio, eventos vasculares cerebrales y otros, los cuales están implicados en una disminución en el tiempo y calidad de vida de los pacientes que lo padecen.



Causas de la Dislipidemia

Existen ciertos tipos de dislipidemia cuyo origen puede ser hereditario, aunque buena parte de las **causas** se asocian con el comportamiento, como ciertos hábitos poco adecuados y dietas nada saludables. Así pues, el sedentarismo, las dietas ricas en grasas o el tabaquismo, son factores de riesgo importantes para acabar desarrollando la enfermedad. De modo secundario también pueden aparecer enfermedades como la diabetes, el hipotiroidismo o la obesidad.

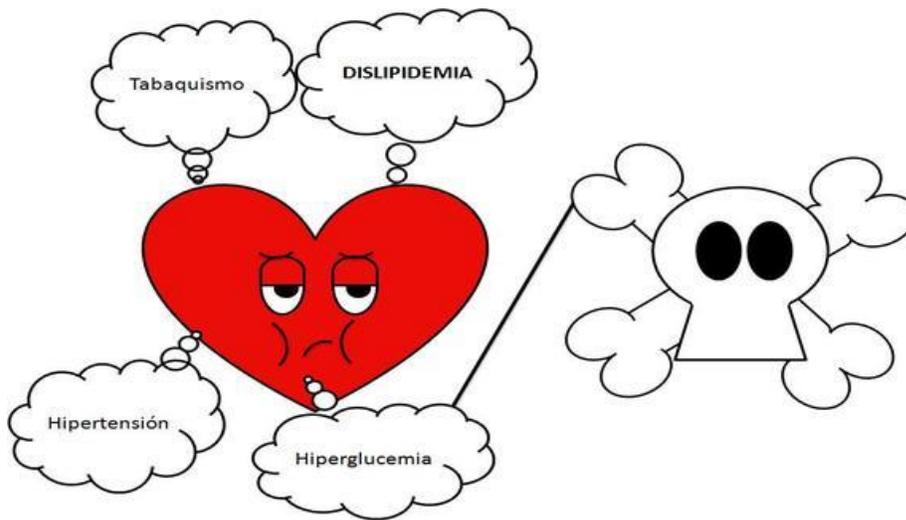
El colesterol c-LDL, conocido como “colesterol malo”, es el encargado de transportar la mayoría de los lípidos por la sangre y distribuirlos a los tejidos. Cuando la circulación es excesiva, se acumula en las paredes de los vasos sanguíneos, con la consiguiente formación de placas arterioscleróticas que impiden el flujo normal de sangre hacia los tejidos. El “colesterol bueno”, c-HDL, es el encargado de atrapar el colesterol c-LDL que circula por la sangre y conducirlo hacia el hígado, protegiendo al organismo de sus efectos nocivos. De ahí que para evitar la **aterosclerosis** se necesita mantener una proporción alta de c-HDL y baja de c-LDL.

Clasificación y valores del colesterol total: LDL, HDL y Triglicéridos (mg/dL).	
(Colesterol Malo)	
LDL-Colesterol	
< 100	Óptimo
160-189	Alto
≥190	Muy alto (Amerita tratamiento urgente)
Colesterol Total	
< 200	Deseable
≥ 240	Alto
(Colesterol Bueno)	
HDL-Colesterol	
< 40	Baio
> 60	Deseable
Triglicéridos	
< 150	Normal
>200	Alto
> 500	Muy alto (Amerita tratamiento urgente)

Asociación Americana del Corazón

Síntomas de la Dislipidemia

La dislipidemia no suele presentar ninguna sintomatología. En sí misma es una enfermedad asintomática. Su detección, por desgracia, se da cuando la enfermedad ya se encuentra en una etapa avanzada, manifestándose entonces los síntomas derivados de las complicaciones asociadas a la enfermedad. Entre los más graves destacan los infartos cerebrales, la pancreatitis aguda o las enfermedades coronarias.



El colesterol dentro de nuestras arterias

Cómo actúan las partículas HDL y LDL



Prevención de la Dislipidemia

La prevención empieza por llevar los controles adecuados respecto de los valores de colesterol total, c-HDL, c-LDL, los triglicéridos y la relación entre el c-LDL y el c-HDL.

Las visitas periódicas al médico con los oportunos controles, junto a un estilo de vida donde se lleve a cabo un ejercicio regular, se prescinda del tabaco y se cuide la dieta, básicamente una dieta hipocalórica –reduciendo el consumo de grasas–, serán los comportamientos preventivos que sin duda revertirán favorablemente en la salud y disminuirán el riesgo de contraer dislipidemia. Es preferible sustituir todo tipo de grasas animales por aceite de oliva, aguacates o almendras como fuente alternativa de grasas. Reducir el consumo de alcohol o prescindir del mismo también favorece la prevención de la dislipidemia.



Tratamiento de Dislipidemia

El tratamiento de la dislipidemia debe ser individualizado, atendiendo a las características del paciente y a la variedad de las consecuencias que puede desencadenar la enfermedad. También, y en virtud de lo expuesto, se hace necesario contar con la intervención de un equipo multidisciplinar formado por nutricionistas y especialistas para los órganos afectados.

En lo relativo a la medicación ocurre otro tanto, es decir, según sean los efectos indeseados de la enfermedad se administrarán los medicamentos más adecuados a cada caso particular. **Estatinas y fibratos**, en lo que respecta al colesterol y los triglicéridos, son utilizados con frecuencia. De todos modos, es conveniente saber que algunas de estas drogas tienen efectos secundarios que deben ser consensuados siempre con el médico para valorar su inclusión o bien su sustitución.



