

Cuáles alimentos puede comer libremente y cuáles con moderación?

ALIMENTOS PERMITIDOS

Cereales

- Harina, Pastas
- Arroz integral
- Todo tipo de frutas, hortalizas y legumbres frescas.

Huevos leche y derivados

- Leche descremada
- Yogurt descremado

Pescado y mariscos

- Pescado fresco
- Pescado blanco

Carnes

- Pollo o pavo sin piel

Aceites y grasas

- Aceite de oliva
- Margarina

Frutos secos

- Nueces, almendras

Bebidas

- Te, café, agua mineral

ALIMENTOS RESTRINGIDOS

Frutas, hortalizas y legumbres

- Papas tostadas y coco

Huevos leche y derivados

- Leche entera
- Queso grasoso, crema dulce o flan

Pescado y mariscos

- Pescado frito
- Camarones

Carnes

- Carne frita
- Embutidos, paté y vísceras (Hígado, riñón)
- Cordero, cerdo, jamón

Aceites y grasas

- Aceite de coco, tocineta, mantequilla

Postres

- Postres con crema dulce, leche entera, huevos y mantequilla



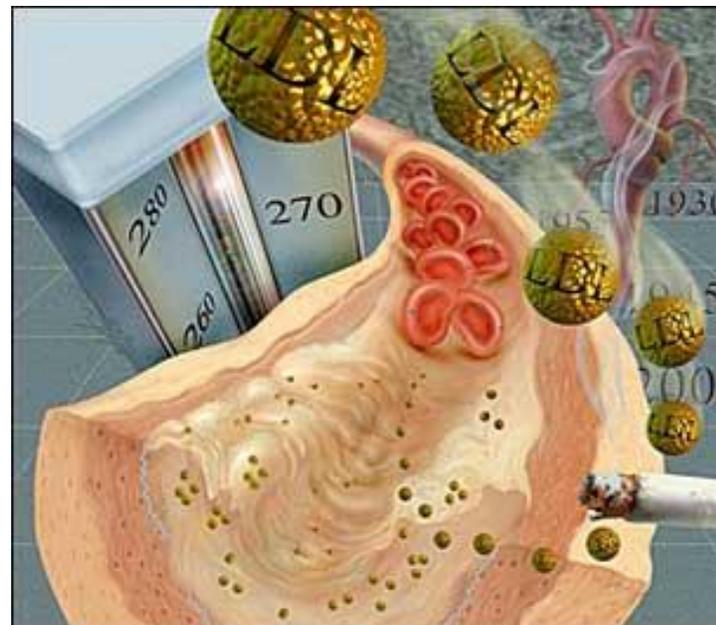
Para mayor información, comuníquese al Centro Nacional de Información de Medicamentos a los teléfonos: 2511-8327/ 2511-8311/ 2511-8313/ 2511-8327 y con gusto atenderemos su consulta.

Fax 2511-5700. Email: cimed.inifar@ucr.ac.cr

Puede encontrarnos también en Facebook como « CIMED UCR »



Colesterol y triglicéridos altos



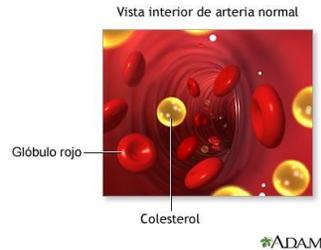
Boletín para pacientes

CIMED 
Centro Nacional de Información de Medicamentos

El papel de las grasas en la dieta

Los lípidos son grasas que se ingieren con la dieta o son producidas por el hígado; y aunque todos son importantes para el organismo, son los triglicéridos (TG) y el colesterol los más relevantes.

La función de los TG es servir como reserva de energía, mediante su almacenamiento en células de grasa y músculo. El colesterol forma parte de la membrana de las células, la bilis, hormonas y moléculas de defensa y comunicación en el cuerpo.



Estos lípidos no se disuelven en los fluidos corporales, por lo que casi todos se unen a estructuras especiales llamadas lipoproteínas, para viajar por el organismo. Entre las más importantes están la lipoproteína de baja densidad (LDL) o “*colesterol malo*” y la lipoproteína de alta densidad (HDL) o “*colesterol bueno*”.

El *colesterol malo* lleva los lípidos de la dieta o del hígado a las células, y cuando se encuentran en exceso, se acumula en las paredes de los vasos sanguíneos, obstruyéndolos y provocando infartos o derrames. El *colesterol bueno* “recoge” el sobrante de colesterol que existe en las células y en las paredes de los vasos sanguíneos y lo devuelve al hígado para su reciclaje.

Qué son las dislipidemias?

Se denomina dislipidemia a la condición en la que los niveles de algunos de estos lípidos se encuentran alterados; y se le llama primaria cuando es de origen hereditario; y secundaria cuando se debe a enfermedad del riñón, hígado o tiroides o es ocasionada por medicamentos (hormonas, medicamentos para el acné, VIH/SIDA, la presión alta), entre otros. También presentan mayor riesgo las personas con:

- Historia familiar de dislipidemias
- Poca actividad física
- Edad avanzada
- Diabetes Mellitus
- Mala alimentación
- Obesidad
- Hábito de fumar
- Presión alta



Además, tener altos los niveles de colesterol y triglicéridos puede favorecer la aparición de otros problemas de salud o empeorarlos, tales como:

- Obstrucción de vasos sanguíneos por la grasa (conocido como aterosclerosis)
- Enfermedad cardíaca, como angina (dolor en el pecho) e infartos
- Diabetes Mellitus

Cuáles son los valores normales de lípidos?

Colesterol	Triglicéridos	HDL	LDL
Menor a 200 mg/dL	Menor a 150 mg/dL	40-60 mg/dL	Menor a 100 mg/dL

Qué síntomas produce?

La gran mayoría de las personas con dislipidemias no experimentan ningún síntoma ocasionado por la enfermedad y la alteración suele detectarse luego de que el paciente se realiza un examen de laboratorio de rutina o por otra condición diferente.

En algunos pacientes, que poseen niveles sumamente altos de estos lípidos en la sangre, pueden presentarse algunos síntomas evidentes, tales como:

- Xantomas (lesiones en la piel de color rojo-amarillo), si los triglicéridos son mayores de 1000 mg/dL o el colesterol está entre 275-500 mg/dL o más.
- Vasos sanguíneos color crema en el fondo del ojo cuando los triglicéridos son mayores a 2000 mg/dL.

Cuál es el tratamiento de las dislipidemias?

Todos los pacientes deben de someterse SIEMPRE a modificaciones en su estilo de vida, las cuales incluyen:

1. Ejercicio: De 30 a 40 minutos de ejercicio de intensidad moderada, como caminar, un mínimo de 3 veces a la semana.
2. Dieta: que debe ser supervisada por un profesional, y en la cual se modera el consumo de grasas y de harinas muy procesadas, como la repostería.



Además, el paciente puede tomar terapias alternativas (derivadas de productos naturales) o medicamentos; cuál de ellos tome dependerá de si sólo tiene el colesterol o TG elevados o ambos y de si padece otras enfermedades, por tanto, debe consultar con un médico o farmacéutico al respecto. Algunos ejemplos de estos tratamientos son:

Medicamentos

- Atorvastatina o Lovastatina
- Gemfibrozilo
- Colestiramina ó colestipol
- Ciprofibrato

Terapias alternativas:

- Omega 3
- Ajo
- Soya