

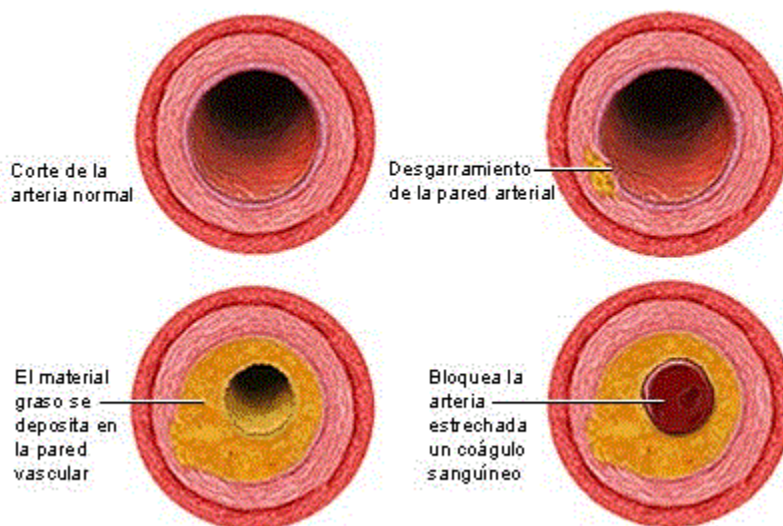
Niveles Normales de Colesterol y Triglicéridos

sábado, 29 de junio de 2013

Niveles Normales de Colesterol y Triglicéridos

El mantener niveles altos de colesterol y triglicéridos es una condición cada vez más amplia. Sus implicancias pueden ser muy graves pues afectan el sistema circulatorio produciendo la obstrucción de las arterias, y cuando se trata de las arterias que irrigan el propio corazón (denominadas coronarias), se producen infartos que pueden afectar ciertas partes del corazón y convertir los tejidos afectados de musculares a más bien fibrosos, cuya capacidad de contracción es por supuesto mucho menor, afectándose entonces la función cardíaca. Ni que hablar cuando afectan masivamente al corazón, ya que pueden producir la muerte.

Proceso de evolución de la aterosclerosis

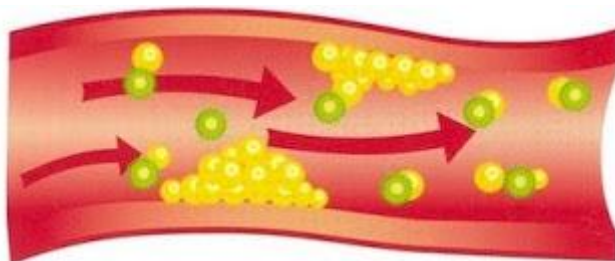


Es importante recordar que las principales causas más comunes de muertes en casi todo el mundo son las enfermedades cardiovasculares.

Hipercolesterolemia es el término médico que se utiliza para designar el “colesterol alto”.

El colesterol cumple una función muy importante en el organismo, como la de ayudar a las células y los nervios a funcionar correctamente. Pero si no se mantiene un nivel normal puede ser peligroso para la salud, un nivel alto de colesterol puede causar serios problemas de salud, como enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.

Cuando visite a su médico, asegúrese de pedirle que le haga un desglose de los valores de colesterol y triglicéridos.



- Colesterol total.
- Colesterol HDL (“bueno”) .
- Colesterol LDL (“malo”) .
- Triglicéridos.

Aunque existen distintos métodos de medición y distintos criterios de normalidad, damos acá, los valores normales más aceptados:

Valores de colesterol total: ¿qué valores son considerado "normales"?

Normal	En el límite	Alto
< 200* mg/dl * Este total incluye un colesterol HDL de 60 mg/dl o superior.	200-239 mg/dl	240 mg/dl o superior

Nivel de colesterol LDL

Tener un nivel de colesterol LDL (“malo”) más bajo puede ayudar en gran parte a reducir el riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular. El colesterol LDL es realmente un mejor indicador de riesgo que el colesterol total en la sangre. El cuadro que

se muestra a continuación puede ayudarlo a conocer qué significa el nivel de colesterol

LDL.	Niveles de colesterol LDL	
	Menos de 100 mg/dl	Óptimo
	100 a 129 mg/dl	Cercano al valor óptimo/superior al valor óptimo
	130 a 159 mg/dl	En el límite superior de lo normal
	160 a 189 mg/dl	Alto
	190 mg/dl y superior	Muy alto

Para mantener su nivel de colesterol LDL en un nivel óptimo, es recomendable que haga lo siguiente:



- Modifique su plan alimentación para que incluya más frutas y verduras, y alimentos con bajo contenido de grasas saturadas y colesterol.
- Haga actividad física regular todos los días de la semana o la mayoría de ellos por ejemplo caminar de 20 a 30 minutos diario.
- Mantenga un peso normal.

Tome la medicación según las indicaciones del médico si no logra disminuir su nivel de colesterol LDL por medio de estos esfuerzos.

Nivel de triglicéridos

Los triglicéridos: son moléculas de grasas que circulan en la sangre almacenándose en el cuerpo. Cuando estas moléculas están por encima del valor normal pueden producir afecciones cardiovasculares hasta llegar a producir un Ataque Cardíaco o un Accidente Cerebro-Vascular.

Los triglicéridos actúan como una fuente de combustible, ya que aportan energía a través hidratos de carbono y proteínas para ayudar a las funciones del organismo. Si los niveles de triglicéridos están demasiado altos, aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardíacas. El cuadro que se muestra a continuación puede ayudarlo a conocer qué significa el nivel de triglicéridos:

Nivel de triglicéridos	Clasificación
Menos de 150 mg/dl	Normal
150 a 199 mg/dl	En el límite superior de lo normal
200 a 499 mg/dl	Alto
500 mg/dl o superior	Muy alto

Es importante modificar ciertos hábitos que puede ayudar a mantener un nivel normal de triglicéridos. Algunos ejemplos son:



- Evitar la ingestión de Grasas Saturadas (Grasas animales y proteicas).
- Eliminar el consumo de harinas que no sean integrales: Pan blanco, bizcochos, etc.
- Omitir los azucares.
- Eliminar el uso del cigarrillo.
- Disminuir el consumo de alcohol.
- Limitar el consumo de café.
- Eliminar el consumo de margarinas y manteca.

Publicado por [William Cepeda Díaz](#) en [23:35](#) [No hay comentarios:](#)

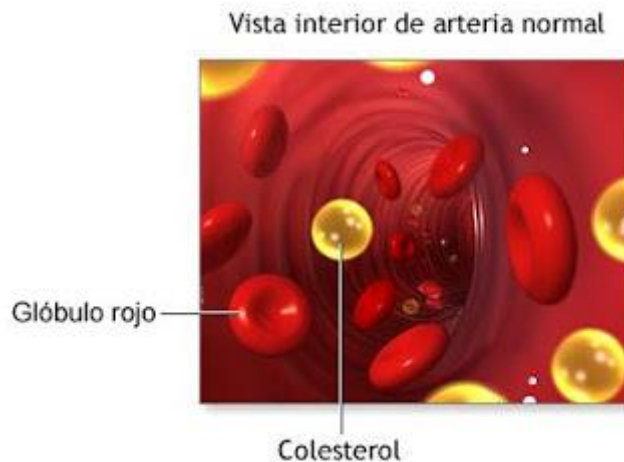
[Enviar por correo electrónico](#)[Escribe un blog](#)[Compartir con Twitter](#)[Compartir con Facebook](#)[Compartir en Pinterest](#)

Etiquetas: [Colesterol](#), [Hipercolesterolemia](#), [niveles altos de colesterol](#), [niveles altos de colesterol y triglicéridos](#), [triglicéridos](#)

sábado, 22 de junio de 2013

Valores del Colesterol en la Sangre

Mantener el colesterol en sus niveles normales y otros tipos de grasas en la sangre (lípidos) puede ayudarlo a prevenir algunos problemas de salud. Si sus niveles de lípidos no están en los valores normales, puede aumentar su riesgo de padecer enfermedades cardíacas, ataques al corazón y derrames cerebrales. Para controlar los lípidos en la sangre, es necesario hacer cambios en el estilo de nuestra vida (por ejemplo, comer alimentos saludable, practicar ejercicio).



Los lípidos son utilizados frecuentemente como sinónimo del término "grasa", aunque ambos son en realidad distintos. Las grasas están hechas de triglicéridos, los cuales son un subtipo de lípido. Otros ejemplos de lípidos incluyen los ácidos grasos así como el colesterol. La prueba de emulsión, en la cual un compuesto se disuelve en etanol y luego en agua para ver si cae fuera de la solución, es un método básico para detectar lípidos.

Los lípidos son una parte esencial de la dieta humana. Algunos lípidos son considerados "esenciales" ya que el cuerpo no puede crearlos por sí mismo, pero los necesita para formar moléculas y estructuras importantes. Otros lípidos han sido identificados por aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas y otras condiciones serias, incluyendo la obesidad, diabetes y aterosclerosis.

Existen diferentes tipos de colesterol:

- **HDL:** También llamado colesterol bueno. Su valor normal en la sangre para las mujeres debe ser mayor a 45 mg/dl, en los hombres el valor normal debe estar por encima de los 35 mg/dl.
- **LDL:** También llamado colesterol malo. Su valor normal en la sangre debe encontrarse por debajo de 130 mg/dl. Sin distinción de género.
- **Colesterol total:** Su valor normal es por debajo de 200 mg/dl. en sangre.

¿Qué no debemos de consumir para mantener los valores del colesterol normal?

- Visceras Animales, Mayonesa, Mantequillas, Manteca, Chocolates. - Embutidos.
- Disminuir la ingestión de los alimentos ricos en grasa y colesterol (yema de huevo, aceites y margarinas).
- Reducir el consumo de carbohidratos y azúcares.

¿Qué debemos de comer para reducir el colesterol?:



- Avena: combina ingredientes como el ácido graso esencial linoleico, fibra, lecitina y fitoesteroles, que en conjunto reducen la absorción del colesterol alimentario en el organismo, lo cual ayuda a su disminución.
- Comer alimentos con fibras (granos enteros, cereales).
- Consumir frutas frescas, vegetales y verduras.
- vegetales ricos en pectina, como el brócoli, coliflor y la cebolla, también son efectivos.

Medicamentos:

Cuando se lleva una vida saludable y se hace ejercicios y aun así no bajan los niveles de colesterol, hay que recurrir al uso de medicamentos, pero no todas las personas toman el mismo medicamento para los lípidos en la sangre, muchas toman más de un tipo de

medicamento. Los que usted tome dependerán de sus niveles de lípidos en la sangre y de otros factores.

- **Estatinas:** Estos medicamentos reducen el colesterol LDL, aumentan los niveles de HDL y disminuyen los niveles de triglicéridos. Los estudios han mostrado que son el mejor tipo de medicamento para reducir el colesterol LDL. Las mujeres embarazadas no deben tomar estatinas.

- **Derivados del ácido fibríco:** llamados también fibratos. Estos medicamentos reducen los triglicéridos y elevan los niveles de HDL. Pueden aumentar o disminuir el colesterol LDL, o no afectarlo para nada.

- **Ácido nicotínico:** también llamado niacina. Estos medicamentos reducen los triglicéridos, aumentan los niveles de HDL y disminuyen los niveles de colesterol LDL.

- **Inhibidores de la absorción de colesterol:** Estos medicamentos reducen el colesterol LDL y los triglicéridos y elevan los niveles de HDL.

- **Secuestrantes de ácido biliar:** Estos medicamentos reducen el colesterol LDL y pueden elevar los niveles de HDL. Pueden no afectar los triglicéridos pero, en algunos casos, elevan sus niveles. El colesterol también se ve afectado por la presión arterial y la glucosa (azúcar) en la sangre. Si tiene altas la glucosa en la sangre y la presión arterial, es probable que sus niveles de colesterol también estén altos. Todos estos son factores de riesgo para desarrollar diabetes y enfermedades del corazón, y, entre más factores tenga, mayor será su riesgo.

Publicado por [William Cepeda Díaz](#) en 0:00 [No hay comentarios:](#)

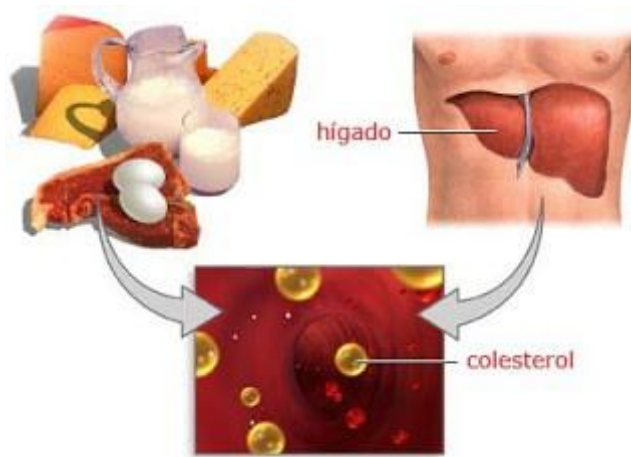
[Enviar por correo electrónico](#)[Escribe un blog](#)[Compartir con Twitter](#)[Compartir con Facebook](#)[Compartir en Pinterest](#)

Etiquetas: [Colesterol](#), [Estatinas](#), [grasas en la sangre](#), [lípidos](#), [tipos de colesterol](#), [ácido fibríco](#), [Ácido nicotínico](#)

domingo, 16 de junio de 2013

Consecuencias del Colesterol Alto

El Colesterol es una grasa (también llamada lípido) que el cuerpo requiere para un buen funcionamiento. Cuando estos niveles de colesterol se elevan (hipercolesterolemia), los depósitos de grasas se acumulan en las paredes de las arterias haciendo que estas se estrechen, endurezcan y pierdan elasticidad, dificultando así el fluido normal de sangre produciendo enfermedades vasculares. El intestino se encarga de absorber la grasa y el colesterol que consumimos en las comidas y lo transporta al hígado, este a su vez lo transporta al torrente sanguíneo. Cuando las células ya no pueden absorber todo el colesterol que circula por las venas, el sobrante se deposita en la pared de la arteria y contribuye a su progresivo estrechamiento originando la arteriosclerosis.



Causas principales que aumentan los niveles de colesterol:



- Consumo excesivo de grasa.
- Bebidas carbonatadas con azúcar
- Sobrepeso.
- El consumo excesivo de alcohol.
- La falta de ejercicio y un estilo de vida sedentario.
- Tabaquismo.
- Disminuya el consumo de sal.

Algunos problemas de salud también pueden provocar niveles de colesterol alto:

- Diabetes.
- Hipotiroidismo (Glándula Tiroides Hipoactiva).
- Embarazo (Incremento de hormonas femeninas).
- Síndrome Ovario Poliquístico.
- Medicamentos.
- Factores Genéticos.
- Edad (Aumenta con la edad).
- Menopausia.

Las consecuencias de permanecer con niveles altos de colesterol pueden acarrear muchos problemas de salud, entre los que tenemos:

- Arterioesclerosis (Aterosclerosis): Cuando se acumula grasa, colesterol y otras sustancias en las paredes de las arterias, y forman estructuras duras llamadas placas. Cuando estas placas permanecen durante mucho tiempo, ocluyen las arterias y causan otros síntomas o problemas en el cuerpo.

- Enfermedades Coronarias: El colesterol alto es un factor de riesgo, para determinar un ataque al corazón y posteriormente la muerte. Generalmente es asintomática hasta que presenta un paro o infarto cardiaco.

- Accidente Cerebro –Vascular: Cuando el exceso de grasa en las arterias disminuye su flujo e irrigación sanguínea hacia el cerebro, causando parálisis, o pérdida del habla y de reflejos nerviosos de todo o parte del cuerpo, y peor aun hasta la muerte.

- Angina de Pecho: Es la falta de irrigación sanguínea en una parte del corazón, produciendo dolor agudo en el pecho. Generalmente se produce cuando se realiza algún tipo de esfuerzo y ocurre luego de un periodo de reposo.

El colesterol malo no produce síntomas claros, específicos, sino que se relacionan con la afección de base producida; entre los que están:

- Pérdida del equilibrio y Mareos.
- Dolor de cabeza.
- Visión Borrosa.
- Dolor de pecho, cuello o miembros superiores.
- Hinchazón o entumecimiento de extremidades.
- Cansancio.
- Agitación.
- Xantomas (Bultos amarillentos alrededor de los ojos).

Cuando los niveles de colesterol perduran por mucho tiempo, estando ya en estadíos avanzados, ya ha provocado daños (obstrucción severa), y para revertir (destapar las arterias) deben realizarse cirugías o cateterismo. Podemos prevenir esto haciendo un análisis de sangre con regularidad para conocer los niveles y así tomar medidas necesarias, como modificar los hábitos alimenticios. Lo principal para reducir el colesterol y evitar consecuencias trágicas es la dieta y un estado de vida saludable.

La alimentación para reducir el colesterol se basa en reglas sencillas:



- Avena: combina ingredientes como el ácido graso esencial linoleico, fibra, lecitina y fitoesteroles que en conjunto reducen la absorción del colesterol alimentario en el organismo lo cual ayuda a su disminución.
- Comer alimentos con fibras (granos enteros, cereales).
- Consumir frutas frescas, vegetales y verduras.
- Disminuir la ingestión de los alimentos ricos en grasa y colesterol (yema de huevo, aceites y margarinas).
- Reducir el consumo de carbohidratos y azúcares.

Muchas veces además de la alimentación es necesario incluir medicamentos como son:

- Estatinas: Funcionan bien para bajar el colesterol malo, impidiendo al hígado elaborar colesterol, entre sus nombres genéricos están: Atorvastatina, Fluvastatina, Lovastatina, Pravastatina, Rosuvastatina y Simvastatina.

- Fijadores de Ácidos Biliares: Disminuyen la cantidad de grasas que se absorbe de los alimentos como son: Colastiramina, Colesevelam y Colestipol.

- Inhibidores de la Absorción del Colesterol: También disminuye los triglicéridos como es la Ezetimiba.

- Fibratos: Ayuda al hígado a descomponer el colesterol malo y disminuir también los triglicéridos como es Gemfibrozil y Fenofibrato.

Publicado por William Cepeda Díaz en 11:53 No hay comentarios:

Enviar por correo electrónicoEscribe un blogCompartir con TwitterCompartir con FacebookCompartir en Pinterest
Etiquetas: [alimentación para reducir el colesterol](#), [El colesterol](#), [El colesterol malo](#), [los niveles de colesterol](#), [niveles de colesterol alto](#)

Nivel de Colesterol Normal

El colesterol: es una sustancia serosa que el cuerpo utiliza para proteger los nervios, formar tejidos celulares y producir hormonas. La mayor parte del colesterol del cuerpo es producido por el hígado. Tanto el colesterol como los triglicéridos son hiperlipidemias, es decir un nivel anormalmente elevado de grasas en el torrente sanguíneo. En la mayoría de los casos son asintomáticos por eso son llamados “Asesinos Silenciosos”.

Un aumento de colesterol también produce Aterosclerosis, Accidente Cerebro-Vascular y Enfermedad Vascular Periférica, así como un importante constituyente de cálculos biliares. El origen del colesterol en el organismo tiene dos fuentes, la externa que proviene de la dieta y la interna que la produce el mismo organismo. El valor óptimo del colesterol debe determinarse en función a la edad, actividad, estado de salud del individuo y/o enfermedades o patologías presentes.

Hay muchos tipos de colesterol, los más frecuentes son:

- Colesterol total: Todos los colesterolos combinados.
- Lipoproteína de alta densidad (HDL): Llamado colesterol "Bueno".
- Lipoproteína de baja densidad (LDL): Llamado colesterol "Malo".

Al igual que los triglicéridos los niveles anormales del colesterol se debe mayormente a un estilo de vida inadecuado, sobre todo por el alto consumo de grasa.

Hay ciertas enfermedades y condiciones que también pueden provocar niveles altos de colesterol como son:

- Diabetes.
- Hipertiroidismo.
- Síndrome de Ovario Poliquístico.
- Enfermedad Renal.
- Problemas Hormonales.
- Medicamentos (Diuréticos, Beta bloqueadores y Antidepresivo).

Alimentos con altos contenidos de colesterol:



- Huevo Frito
- Vísceras Animales.
- Mayonesa, Mantequillas, Manteca, Chocolates.
- Embutidos.

Aunque el tabaco no sube el colesterol, pero reduce el colesterol bueno. Además de eliminar el consumo de grasa animal, ejercitarse, bajar de peso y alimentación sana.

Existen otras pautas para reducir el colesterol como son:

- La Lecitina de Soja: reduce el colesterol sanguíneo.
- El Picolinato de Cromo: reduce el colesterol total.
- La Coenzima Q10: antioxidante, mejora la circulación y reduce taponamiento arteriales.
- El Ajo: reduce tensión arterial y nivel de colesterol.
- Complejo B: protege el hígado de depósitos grasos.
- Vitamina C y E: mejora el sistema circulatorio y reduce el colesterol.

Los niveles ideales de colesterol son:

- LDL: 70-130 mg/dl (más de 130 tiene riesgo de una enfermedad al corazón)

- HDL: más de 35-60 mg/dl (menor de 35 tiene un riesgo alto de enfermedad al corazón).
- Colesterol total: menor de 200 mg/dl (de 200-239 es normal-alto, y más 240 es alto).

Publicado por [William Cepeda Díaz](#) en [11:51](#) [No hay comentarios:](#)

[Enviar por correo electrónico](#) [Escribe un blog](#) [Compartir con Twitter](#) [Compartir con Facebook](#) [Compartir en Pinterest](#)

Etiquetas: [aumento de colesterol](#), [El colesterol](#), [niveles altos de colesterol](#), [niveles ideales de colesterol](#), [tipos de colesterol](#)

Tratamiento para bajar los triglicéridos

Los triglicéridos: son moléculas de grasas que circulan en la sangre almacenándose en el cuerpo. Cuando éstas moléculas están por encima del valor normal pueden producir afecciones cardiovasculares. Los síntomas casi nunca se manifiestan, al menos que haya alguna afección significativa, ya sea en el páncreas, hígado y bazo, hasta llegar a producir un Ataque Cardíaco o un Accidente Cerebro-Vascular.



Arteria

La única forma de saber si los niveles de triglicéridos están alto es mediante un análisis de sangre; su valor normal es de 150 MG/dl. Existen medicamentos utilizados para bajar los triglicéridos cuando la dieta no es suficiente, entre estos medicamentos tenemos: **Los Inhibidores de la Absorción de Grasas (Ezetimiba)** que tienen como función disminuir la cantidad de triglicéridos que se absorbe de los alimentos.

También tenemos **Fibratos (Gemfibrozilo y Fenofibrato)** cuya función es ayudar el hígado a descomponer las grasas, y por ende a bajar los triglicéridos.

Podemos añadir también las vitaminas y suplementos alimenticios como son: **La Niacina y Omega 3.**

Estos medicamentos tienen efectos secundarios que van desde leves a graves. Entre los menores están problemas estomacales y diarrea.

Entre los graves están: Problemas Musculares y problemas del Hígado.

¿Qué debemos eliminar para bajar los niveles de los triglicéridos?



- Evitar la ingestión de Grasas Saturadas (Grasas animales y proteicas).
- Eliminar el consumo de harinas que no sean integrales: Pan blanco, bizcochos, etc.
- Omitir los azucares.
- Eliminar el uso del cigarrillo.
- Disminuir el consumo de alcohol.
- Limitar el consumo de café.
- Eliminar el consumo de margarinas y manteca.

¿Qué debemos incorporar en nuestra dieta y vida cotidiana para bajar los triglicéridos?

- Ingerir frutos secos y fibras (Avena, germen de trigo, semillas de lino, nueces)
- Ingerir vegetales, verduras y frutas frescas.
- Consumir pescado de mar (Omega-3).
- Ingerir carnes magras (Sin piel).
- Agregar el consumo de té rojo y verde en nuestra dieta.
- Consumir productos lácteos descremados.
- Utilizar aceites de girasol, uva, soja y maíz.
- Hacer ejercicios (20-30 minutos diarios) por lo menos 3 veces por semana.
- Bajar de peso.

Lo más importante para disminuir los niveles de los triglicéridos es cambiar nuestro estilo de vida.