PRESBYTERIAN

TRIGLICÉRIDOS ELEVADOS

CONCEPTOS BÁSICOS

- ❤ Los triglicéridos son una forma de colesterol (o grasa) transportados por el torrente sanguíneo.
- ❤ Un nivel elevado de triglicéridos puede aumentar el riesgo de tener una enfermedad cardíaca.
- ❤ Otras anomalías del colesterol están con frecuencia asociadas a un nivel alto de triglicéridos.
- ❤ No se puede saber si se tiene un nivel alto de triglicéridos sin un análisis de sangre.
- ❤ El sobrepeso, una dieta alta en carbohidratos (azúcar), la diabetes, el consumo excesivo de alcohol, la falta de actividad, los problemas de tiroides, los tratamientos de reemplazo de hormonas y la herencia con frecuencia producen altos niveles de triglicéridos.
- ❤ Los niveles de triglicéridos se clasifican de la siguiente manera:

Normal:	menos de 150
Límite alto:	150-199
Alto:	200-499
Muy alto:	más de 500

CÓMO CONTROLAR LOS TRIGLICÉRIDOS ELEVADOS

- ❤ Se recomienda seguir un tratamiento para controlar los triglicéridos elevados cuando los niveles son muy altos, si están asociados a un nivel elevado del colesterol “malo” (LDL) o a un nivel bajo del colesterol “bueno” (HDL), si le sucede a una persona con fuertes antecedentes familiares de enfermedades cardíacas o si están asociados a otros factores de riesgo de enfermedades cardíacas, como el cigarrillo.
- ❤ Consuma menos azúcares simples (postres, dulces, refrescos no dietéticos) y consuma más fibra (frutas y verduras, frijoles, productos de granos integrales, avena).
- ❤ Limite el consumo de productos grasos (carnes rojas con grasa, alimentos fritos, quesos, leche entera, comidas de preparación rápida, “comida chatarra”).
- ❤ Si es necesario, pierda peso. Cada libra que pierda ayudará.
- ❤ Haga más ejercicio para mantener un peso saludable.
- ❤ Limite o evite el consumo de bebidas alcohólicas.
- ❤ Consuma pescado rico en aceites omega-3: son buenas opciones el salmón, las sardinas, el arenque y el atún albacora blanco empacado en agua.
- ❤ Los suplementos con aceite de pescado no son recomendables para todos, pero pueden ayudar en algunos casos. Converse de este tema con su médico antes de tomar algún suplemento con aceite de pescado.
- ❤ La medicación junto con una buena dieta puede disminuir el nivel alto de triglicéridos.
- ❤ La medicación para disminuir el nivel de triglicéridos no elimina la necesidad de llevar un estilo de vida saludable y seguir una dieta sana.

Con gusto responderemos a sus preguntas o conversaremos de su condición médica con otros profesionales de la salud.

Presbyterian Heart Group
201 Cedar SE, Suite 7600; Albuquerque, NM 87106
505-563-2500 ó 800-734-4278

v. 060507