

**Riesgo cardiovascular** Manteniendo el colesterol malo (LDL) bajo control:

# Lo que debe saber sobre el nivel de los triglicéridos

**1** Los niveles altos de triglicéridos no provocan síntomas.<sup>1</sup> Es importante que su médico controle sus triglicéridos al medir su nivel de colesterol con un panel de lípidos estándar. Esto es especialmente importante si usted es un paciente de riesgo, tiene diabetes o padece una enfermedad cardíaca.<sup>1</sup>

## Los triglicéridos

son un tipo de grasa presente en la sangre.<sup>2</sup>

Los niveles altos de triglicéridos pueden ser un indicador de que una persona corre mayor riesgo de sufrir un episodio cardiovascular en el futuro al tener diabetes o antecedentes de ataque cardíaco o accidente cerebrovascular (ACV). Se pueden, y se deben, tomar otras medidas para reducir el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular o un ataque cardíaco, especialmente en el caso de las mujeres y si ya está bajo tratamiento con estatinas.<sup>2</sup>

**4** Para reducir los niveles de triglicéridos debe hacer cambios en su estilo de vida, el tipo de alimentos que consume, y aumentar la actividad física. Es

posible que le receten medicamentos que han demostrado ser efectivos para prevenir episodios cardiovasculares, como ataques cardíacos o ACV, sin tener que tomar únicamente estatinas.<sup>2</sup>

**Ejemplos de actividades que pueden ayudarla a reducir los niveles de los triglicéridos: mantener un peso saludable, llevar un estilo de vida activo y no fumar.**

Algunas personas son proclives a tener niveles elevados de triglicéridos por razones genéticas o por la medicación que toman. <sup>1</sup> Las personas con diabetes corren mayor riesgo de tener niveles altos de triglicéridos ya que la diabetes puede interferir en el modo en que el cuerpo procesa la grasa.<sup>4</sup>

**Siempre debería consultar a su médico sobre alternativas para reducir el riesgo cardiovascular.**

**2** Los siguientes valores se usan para determinar los niveles deseables de triglicéridos.<sup>2</sup>

**Normal:** menos de 150 mg/dL

**Límite superior del rango normal:** 150 a 199 mg/dL

**Elevado:** 200 a 499 mg/dL

**Muy elevado:** 500 o superior mg/dL

**3** Los niveles de triglicéridos aumentan cuando el consumo de calorías es mayor que el gasto calórico.<sup>1</sup> Los niveles altos de triglicéridos están asociados con el consumo de alimentos y bebidas que tienen un alto contenido de azúcares simples.

Alimentos/bebidas que **aumentan los niveles de triglicéridos.**<sup>3</sup>



**Gaseosas, jugos comerciales y todas las bebidas endulzadas**



**Cerveza, vino, bebidas alcohólicas y cócteles**



**Granos refinados: panes, galletas saladas y cereales elaborados con harina refinada**



**Dulces y postres: galletas, pasteles, helados, y pan dulce**



1. National Heart, Lung, and Blood Institute. (Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre) (n.d.). <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/high-blood-triglycerides>. Consultado en High Blood Triglycerides (Nivel elevado de triglicéridos en la sangre) el 24 de setiembre de 2018.

2. Mayo Clinic (13 de setiembre, 2018). [mayoclinic.org](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/in-depth/triglycerides/art-20048186). Consultado en el sitio web de Mayo Clinic, <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/in-depth/triglycerides/art-20048186> el 24 de setiembre de 2018.

3. Cleveland Clinic (octubre 2015). Triglycerides & Heart Health:Diet. (Triglicéridos y salud cardiovascular: alimentación). Consultado en <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/17583-triglycerides--heart-health/diet> el 11 de octubre de 2018.

4. Nichols, G. A. (2018). Increased Residual Cardiovascular in Patients with Diabetes and High vs. Normal Triglycerides Despite Statin-Controlled LDL Cholesterol (Mayor riesgo cardiovascular residual en pacientes con diabetes, y niveles elevados versus niveles normales de triglicéridos pese al tratamiento con estatinas para controlar el colesterol LDL). *Diabetes, Obesity and Metabolism* (Diabetes, obesidad y metabolismo).