

Lo Que Necesitas Saber Acerca de los Triglicéridos

¿Qué son los triglicéridos?

Los triglicéridos son grasas transportadas en la sangre de las comidas que comemos. El exceso de calorías, el alcohol o el azúcar en la sangre en el cuerpo son convertidos en triglicéridos y guardados en células grasas a través del cuerpo.

¿Cómo se diferencian los triglicéridos del colesterol?

Tanto los triglicéridos como el colesterol son sustancias grasas conocidas como lípidos. Los triglicéridos son grasas, el colesterol no lo es. El colesterol es una sustancia cerosa y sin olor hecha por el hígado. Es una parte esencial de las partes celulares y los nervios. El colesterol también juega un rol importante en las funciones del cuerpo tales como la digestión y la producción hormonal. Además de ser producido por el cuerpo, el colesterol proviene de los alimentos animales que nosotros comemos.

Los triglicéridos son las reservas del cuerpo en forma de grasa, guardados para su uso como energía. Los triglicéridos vienen de los alimentos que comemos y también son producidos por el cuerpo.

Puro colesterol no se puede mezclar o disolver en la sangre. Por lo tanto, el hígado empaqueta el colesterol con los triglicéridos y las proteínas en transportadores llamados lipoproteínas para transportarlos a otros lugares a través del cuerpo.

¿Cuándo se miden los niveles de triglicéridos?

Los niveles de triglicéridos son usualmente medidos cuando sea que tengas una prueba de sangre llamado un perfil lípido. Tu proveedor de cuidados de salud puede chequear tu colesterol y tus niveles de triglicéridos al tomar una prueba de sangre, la cual es enviada a un laboratorio para ser examinada. El perfil lípido muestra tu nivel de triglicéridos, tu nivel total de colesterol, el colesterol HDL (lipoproteína de alta densidad o colesterol “bueno”) y los niveles de LDL (lipoproteína de baja densidad o colesterol “malo”).

Después de una comida, los niveles de triglicéridos en la sangre son normalmente altos. Para una lectura precisa, las muestras de sangre para una prueba de triglicéridos deben ser tomados después de un período de 12 horas de haber tomado o comido nada.

Muchos factores afectan los niveles de triglicéridos en la sangre, incluyendo el alcohol, la dieta, el ciclo menstrual, la hora en el día y el ejercicio reciente.

¿Cuáles son las pautas para los niveles de triglicéridos?

Las pautas para los niveles de triglicéridos en los adultos saludables son:

Normal	Bajo 150 mg/dL
Al borde de ser alto	150 - 199 mg/dL
Alto	200 - 499 mg/dL
Muy alto	500 mg/dL o más alto

¿Un nivel alto de triglicérido es un problema de salud?

Sí. Los niveles elevados de triglicéridos son un independiente factor de riesgo para una enfermedad del corazón. Muchas personas con los triglicéridos elevados también tienen altos niveles de LDL y bajos niveles de HDL, los cuales son conocidos como factores de riesgo para los ataques al corazón.

Otros problemas de salud relacionados a altos niveles de triglicéridos incluyen la diabetes, hipotiroidismo, presión sanguínea alta, pancreatitis, obesidad y enfermedades crónicas del riñón, el hígado y la circulación.

¿Cómo se pueden disminuir los triglicéridos?

Si tu tienes altos niveles de triglicéridos, puede ser que seas capaz de reducirlos sin medicinas siguiendo una dieta baja en grasas, colesterol, azúcar y alcohol y altas en ácidos grasos omega-3. Incrementar la actividad física también es importante. Si actualmente fumas, para de hacerlos para que reduzcas tu nivel de triglicéridos y tu riesgo de enfermedades del corazón.

MODIFICACIONES EN LA DIETA

Para reducir las grasas y el colesterol en tu dieta, aquí te damos algunas sugerencias:

- Come menos calorías si tienes sobrepeso.
- Come menos comidas altas en grasas.
- Limita el colesterol a 200 miligramos (mg) o menos al día.
- Disminuye los ácidos grasos trans lo mayormente posible
- Disminuye la cantidad total de grasas que consumes a 20-35% o menos del total de tus calorías diarias. Disminuye las grasas saturadas al 7% o menos por día.

Para una persona que come 2000 calorías al día, esto sería un promedio de 65 gramos o menos del total de grasas y 16 gramos de grasas saturadas permitidas por día.

- Substituye las grasas saturadas por las grasas no saturadas. *La grasa no saturada proviene de las plantas y es líquida a la temperatura ambiente (aceite de olivo,*

aceite de canola, aceite de maíz). La grasa saturada es sólida a la temperatura ambiente y sus fuentes incluyen grasa animales y aceites tropicales incluyendo aceite de palmera y coco.

- Reduce las grasas saturadas comiendo productos lácteos libres en grasa. Selecciona la carne delgada y carne de ave (sin pellejo), hasta 6 onzas por día.
- Incrementa comidas con ácidos grasos omega-3:
 - linaza molida
 - pescado de agua fría: la cabala, trucha de lago, arenques, sardinas, atún, salmón
 - frutas secas: nueces, almendras
 - semilla de uva

Aquí te damos algunas sugerencias para reducir el azúcar y el alcohol en tu dieta:

- Haz ejercicios para quemar el exceso de calorías y mantener o alcanzar un peso de cuerpo saludable: 30 minutos para disminuir el riesgo de enfermedades, 60-90 minutos para mantener un peso de cuerpo saludable.
- Come menos azúcar y menos comidas que contengan azúcares tales como los postres, caramelos, bebidas carbonadas y endulzadas, limonada, bebidas de fruta o grandes cantidades de jugos. En vez de esto, substituye bebidas artificialmente endulzadas que son etiquetadas como libre de azúcar u otra bebidas no alcohólicas.
- Sigue el consejo de tu doctor en cuanto al alcohol. (*El alcohol incrementa los niveles de los triglicéridos en algunos individuos*). Generalmente, recomendamos disminuir el consumo de alcohol. Si estás incluyendo el vino rojo como parte de un régimen de salud para el corazón y para disminuir tu riesgo de enfermedades cardíacas y tienes niveles altos de triglicéridos, puede ser que necesites disminuir la cantidad de vino que consumes a 5 onzas por día o eliminarlo por completo.

MEDICINAS

Las personas que tienen los triglicéridos altos y los niveles bajos de HDL o altos niveles de LDL pueden requerir medicinas así como también modificaciones en la dieta. Los pacientes con triglicéridos en el rango muy alto (sobre 500 mg/dL) generalmente requerirán medicinas porque los niveles de triglicéridos así de altos pueden causar una inflamación aguda del páncreas.

Es posible combinar una dieta baja en triglicéridos con un estilo de comida para un corazón saludable?

Absolutamente! Modificar un estilo de comida para un corazón saludable que reduzca el consumo de alcohol y azúcar es simple y también es inteligente. Una dieta para conservar un corazón saludable, la reducción del alcohol, una dieta para reducir el azúcar, combinada con actividad física y un peso de cuerpo saludable son metas muy buenas para todos.

Esta información proviene de la Cleveland Clinic y no es su intención reemplazar el consejo de su médico o proveedor de servicios de salud. Por favor consulte a su proveedor de salud par información acerca de una condición médica específica. ©The Cleveland Clinic 1995-2006.

Index # S11117