

Hiperlipemia.

Definición.

Se diagnostica ante la presencia de altas cantidades de lípidos (grasas) en la sangre. Los dos tipos de grasas más comunes son el colesterol y los triglicéridos. El colesterol es un tipo de grasa que todos los seres humanos poseemos en nuestro organismo y que precisamos para producir y mantener células, así como producir algunas hormonas. Hay dos tipos de colesterol, el tipo bueno de colesterol, conocido como Lipoproteína de alta densidad (HDL por sus siglas en inglés), y el tipo de colesterol malo que es conocido como Lipoproteína de baja densidad (o LDL). Lo ideal sería tener mayor cantidad del colesterol HDL y menos del LDL.

Consecuencias de la Hiperlipemia

- Riesgo de padecer enfermedades de tipo cardíaco, como cardiopatía isquémica antes de los 50 años (ligado a aumento de colesterol LDL)
- Aterosclerosis: Promueve la formación de placas de colesterol en las arterias que pueden reducir o detener la circulación de la sangre en una arteria pudiendo provocar un ataque o paro cardíaco.
- Aumento de la presión sanguínea (hipertensión arterial).

Factores de riesgo para Hiperlipemia

Historia familiar / factores genéticos	Fumar
Falta o ausencia de ejercicio físico	Diabetes
Régimen de alimentación alto en grasas o en azúcar	Altos niveles de consumo de alcohol
Edad (mujeres mayores de 55 y hombres mayores de 45)	Hipotiroidismo
Obesidad	Pastillas anticonceptivas

Síntomas y signos

En general, no existen señales o síntomas de hiperlipemia. En casos de hiperlipemia prolongada o severa, puede desarrollar xantomas, que son nódulos amarillos en la piel alrededor del codo, los ojos y otras partes del cuerpo.

¿Cómo actuar ante este diagnóstico?

Consulte con su médico de Atención Primaria que es quien mejor valorará los resultados del reconocimiento que le hemos practicado y le orientará en el seguimiento y las posteriores acciones a realizar para solucionar este problema.

Tratamiento farmacológico

Su médico determinará la clase de fármacos que más le convienen para disminuir el colesterol ayudando a prevenir la conversión química de grasas en colesterol, si los precisa.

Tratamiento dietético

- En su dieta necesita incluir alimentos como frutas, verduras, frutos secos, aceite de oliva o legumbres, perfectos para reducir el colesterol de forma natural.
- Evite las grasas trans que se encuentran en dulces, comidas preparadas comercialmente, margarinas, aderezos y frituras.
- La vitamina B3 o Niacina es, de las vitaminas del grupo B, la mejor conocida y utilizada para tratar el colesterol alto. Puede ingerirla de forma natural a través de carnes, hígado y riñón, legumbres, huevos, lácteos, cereales integrales, y levadura.
- Los ácidos grasos Omega 3, son grasas insaturadas saludables que también puede incluir en su dieta ya que pueden ayudarle a reducir el colesterol LDL y los triglicéridos. Puede aumentar la cantidad de ácidos grasos esenciales comiendo pescado azul como el salmón, sardinas, atún, bacalao, halibut,... y el marisco. Consuma este tipo de alimentos entre dos y tres veces a la semana.

Ejercicio

Complemento de una dieta equilibrada. Sobre el ejercicio físico, decir que aumenta la concentración de colesterol bueno en sangre, y a su vez controla nuestro peso. El ejercicio físico se ha demostrado especialmente efectivo si se practica un mínimo de tres veces por semana durante 20-30 minutos.