



Hipertrigliceridemia.

Definición.

La hipertrigliceridemia es el exceso de triglicéridos en la sangre. Los triglicéridos son un tipo de grasa que puede estar aumentada en sangre en distintas situaciones, se puede elevar como consecuencia de alguna enfermedad, como la diabetes o la obesidad, o por malos hábitos higiénico-dietéticos, como el consumo exagerado de alcohol. También hay casos en los que la causa es genética, lo que lleva a que haya una mayor predisposición por parte del paciente, que se puede ver incrementada con los factores anteriormente citados.

Los triglicéridos pueden aumentar por las siguientes causas:

- **Genéticas**
- **Edad:** los niveles de triglicéridos aumentan con la edad.
- **Obesidad o sobrepeso:** las personas obesas deben perder peso, una medida que ha demostrado la reducción de los triglicéridos.
- **Alcohol:** hace que el hígado produzca más triglicéridos.
- **Enfermedades hepáticas, renales o metabólicas,** por ejemplo hipotiroidismo o diabetes.
- **Medicamentos.**

Síntomas y signos

Los triglicéridos altos pueden provocar dos tipos de patologías. En primer lugar, si los índices son extraordinariamente elevados (por encima de 1.000), se asocia a un riesgo alto de pancreatitis, que puede llevar a la muerte. En segundo lugar, los triglicéridos altos, sobre todo si se acompañan de colesterol elevado, aumentan el riesgo de enfermedad cardiovascular, concretamente de angina e infarto agudo de miocardio. Las personas con triglicéridos elevados acompañado de un colesterol alto, lo que se denomina hiperlipemia mixta, deben tratarse tanto el colesterol como los triglicéridos para disminuir el riesgo cardiovascular.

¿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

El tratamiento puede ser combinado mediante dieta y fármacos.

Tratamiento farmacológico

Existen varios principios activos que han demostrado que bajan los niveles de triglicéridos en personas con esta afección. Su médico le indicara el más adecuado para usted.

Tratamiento dietético

Recomendaciones dietéticas

Dieta variada, con abundancia de cereales, como la avena, verduras y frutas para aumentar la fibra y baja en grasas.

Dieta baja en calorías para control del peso.

Evitar consumo de alcohol.

Evitar el consumo de azúcar, dulces y pasteles.

Consumir preferentemente aceite de oliva y evite los aceites de coco y palma.

Evitar los fritos y guisos, cocinar preferiblemente a la plancha o a la brasa. Retirar la grasa visible de la carne antes de cocinarla.

Disminuir el consumo de carnes rojas, huevos (máximo 2 ó 3 por semana), leche entera y derivados (helados, nata, mantequilla, yogures enteros, quesos grasos,...).

Consumir frecuentemente los pescados blancos y en especial los azules (sardina, trucha, atún, caballa, salmón,...).

Abandonar el hábito tabáquico.

Haga ejercicio físico de forma regular.