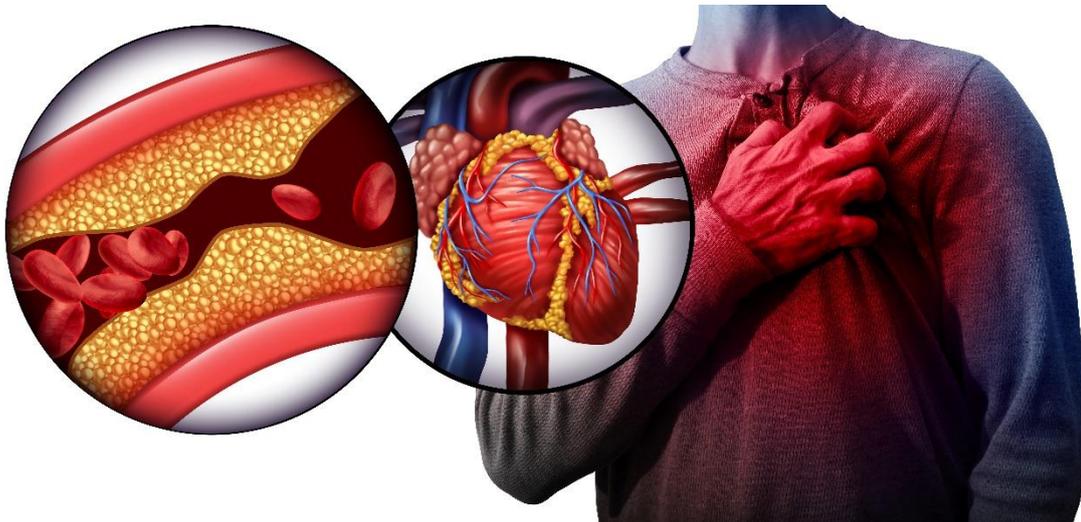


## Dislipemia

### ¿A qué llamamos dislipemia?

Se denomina dislipemia a la alteración del metabolismo de los lípidos.

En sangre encontramos una concentración elevada de (colesterol, triglicéridos o ambos) o, una concentración baja de colesterol rico en lipoproteínas (HDL) "colesterol bueno".



### ¿Por qué puede aparecer la dislipemia?

Tiene relación con el estilo de vida, con la genética, con las enfermedades (como concentraciones bajas de hormona tiroidea o enfermedad renal), con los medicamentos o con una combinación de estos factores.

## ¿Cómo se diagnostica?

Midiendo la concentración de los triglicéridos y de los diferentes tipos de colesterol en la sangre.



En general;

- el colesterol total debe ser menor de..... 200 mg/dL,
- el LDL menor de..... 130 mg/dL,
- el HDL mayor de..... 40-45 mg/dL,
- los triglicéridos menos de..... 150 mg/d.

## ¿Qué consecuencias puede tener la dislipemia?

Fundamentalmente el riesgo de desarrollar aterosclerosis.

A medida que aumenta la concentración de colesterol total (que incluye el colesterol LDL, HDL y VLDL), incluso si la concentración no es lo suficientemente elevada como para considerarse dislipemia.

La aterosclerosis afecta a las arterias, por lo tanto, es un factor de riesgo de sufrir un infarto de miocardio o un accidente cerebrovascular



## ¿Qué función cumplen las lipoproteínas?

Transportan grasas, como el colesterol y los triglicéridos, que, por sí mismas, no pueden circular libremente por la sangre.

Existen distintos tipos de lipoproteínas

- Quilomicrones
- Lipoproteínas de alta densidad (HDL) o “colesterol bueno”
- Lipoproteínas de baja densidad (LDL) o “colesterol malo”
- Lipoproteínas de muy baja densidad (VLDL)

La concentración de las lipoproteínas y, por lo tanto, de los lípidos, en particular del colesterol de las lipoproteínas de baja densidad (LDL, por sus siglas en inglés) aumenta ligeramente a medida que la persona va envejeciendo. Los valores suelen ser algo más altos en los hombres que en las mujeres, pero en éstas comienzan a elevarse después de la menopausia.

## ¿Cómo puedo prevenir la aparición de la dislipemia?

Adoptando un estilo de vida saludable que englobaría:

- Evitar el sedentarismo realizando ejercicio físico de manera regular.
- Seguir una dieta mediterránea.



## ¿Puede el ejercicio físico ayudar a combatir esta patología?

El ejercicio físico mejora el perfil lipídico y contribuye a la normalización de la dislipemia:

- Mejora de la metabolización de grasas (ácidos grasos) a través de una mejora del metabolismo aeróbico (aumento de la actividad enzimática en la glucólisis aeróbica, ciclo de Krebs y fosforilización oxidativa).
- Aumento del HDL "colesterol bueno", que es más evidente en los pacientes con aumento de triglicéridos y con sobrepeso.
- Disminución de LDL y VLDL-colesterol, y de triglicéridos.

- Aumento de la masa muscular.
- Mejora de la función endotelial (regulación flujo sanguíneo sistemático).



*Juntos para mejorar nuestra salud!*