



## Lo que usted debe saber acerca de... los triglicéridos

Los triglicéridos (TG) son el tipo de grasa más común en el cuerpo. También son una fuente importante de energía. Los TG se derivan de ciertos alimentos, y además el hígado los produce de manera natural en el cuerpo. Cuando usted come, las calorías que no usa para generar energía se convierten en TG y se almacenan en forma de grasa. Aunque los TG son importantes para el funcionamiento saludable del cuerpo, pueden ser peligrosos cuando se encuentran en altas concentraciones, y aumentan su riesgo de sufrir enfermedades *cardiovasculares* (del corazón) y *pancreatitis* (inflamación o hinchazón del páncreas).

### ¿Quién corre el riesgo de tener niveles altos de TG?

Son muchos los factores que causan altas concentraciones de TG en el cuerpo, entre ellos los factores genéticos (por ejemplo, antecedentes familiares de niveles altos de TG), el estilo de vida y la historia médica. Entre los ejemplos de hábitos poco saludables se encuentran la falta de ejercicio, el sobrepeso, el hábito de fumar, la ingestión de demasiado azúcar, las comidas abundantes y el consumo excesivo de grasas **saturadas** y **trans**. Algunas de las condiciones médicas que aumentan el riesgo de tener niveles altos de TG son la diabetes mal controlada, la obesidad y los trastornos renales. Otros factores de riesgo pueden incluir ciertas medicinas, la ingestión de mucho alcohol y la edad.

### ¿Cómo se miden los TG?

Su médico le hará una prueba para medir los niveles de **lipidos** (grasas) y de colesterol (el colesterol "malo", o sea las **lipoproteínas de baja densidad [LDL-C]**, y el colesterol "bueno" que son las **lipoproteínas de alta densidad [HDL-C]** presentes en su sangre). Estos niveles se expresan en miligramos por decilitro (mg/dL) de sangre.

### ¿Cómo sé si tengo niveles altos de TG?

Después de que le hagan la prueba de sangre, su médico le dará el número de su nivel de TG y le indicará si es normal o alto. Los siguientes son los niveles y números que usted escuchará. Conserve esta hoja como referencia para saber en qué condición se encuentra.

#### NIVELES DE TG

- ▶ Niveles normales: menos de 150 mg/dL
- ▶ Niveles altos: de 200 a 499 mg/dL
- ▶ Nivel normal-superior: de 150 a 199 mg/dL
- ▶ Niveles muy altos: más de 500 mg/dL

### ¿Qué puedo hacer para reducir mis niveles de TG si son mayores de lo normal?

- La buena noticia es que puede reducir sus niveles altos de TG haciendo algunos cambios en su alimentación y en su estilo de vida. A continuación le presentamos algunas sugerencias:
- ▶ Haga ejercicio regularmente: Trate de hacer de 30 a 60 minutos de actividad física al día.
  - ▶ Reduzca el consumo de azúcar y de alimentos con almidón (como pan blanco y arroz blanco): Escoja alimentos y bebidas sin azúcar, trate de consumir más alimentos de granos integrales (como pan de trigo integral y arroz integral).
  - ▶ Evite el alcohol: El alcohol puede afectar el hígado, y esto aumenta la producción de TG. Si bebe vino tinto para la salud de su corazón, límitese a 5 onzas por día o elimínelo totalmente.
  - ▶ Trate de eliminar las grasas poco saludables de su alimentación: éstas son las grasas **saturadas** (que se encuentran en carnes, leche entera y aceites de coco) y las grasas **trans** (que se encuentran en galletas, papas fritas, donas y "comidas rápidas"). Sustituya estos alimentos con aquellos que contienen grasas más saludables como las **monoinsaturadas** (que se encuentran en los aceites de oliva, canola y cacahuete) o las **poliinsaturadas** (que se encuentran en los aceites de sésamo, maíz, girasol y pescado).
  - ▶ Consuma más fibras: las frutas y las verduras frescas y la avena son excelentes fuentes de fibra.
  - ▶ Coma más pescado: ciertos pescados como el atún y el salmón contienen una alta concentración de **ácidos grasos omega-3**, que han demostrado ser eficaces para reducir los niveles de TG.

## SUPONGAMOS QUE NO ES SUFICIENTE ...

Si no puedo reducir mis niveles de TG con cambios en mi estilo de vida, ¿qué puede hacer mi médico?

Si sus niveles de TG aún son altos después de haber hecho cambios apropiados en su estilo de vida, su médico puede recomendarle las siguientes medicinas:

- ▶ **Ácidos grasos Omega-3** puede ayudar a reducir niveles muy altos de TG (mayores de 500 mg/dL) cuando se usa como complemento alimentario.
- ▶ **Fibratos** pueden ayudara reducir los TG como adyuvante de la dieta.
- ▶ **Ácido nicotínico (también conocido como niacina)** pueden reducir los TG y las lipoproteínas de baja densidad y puede aumentar las lipoproteínas de alta densidad.
- ▶ **Estatinas** son eficaces para reducir los TG y las lipoproteínas de baja densidad y para elevar las lipoproteínas de alta densidad.

## ¿SABÍA USTED?

Los niveles elevados de TG pueden ser un factor de riesgo para las enfermedades cardiacas, aun si sus niveles de colesterol son normales!

Comité de Enfermedades Cardiovasculares Y Metabólicas™



PARA MÁS INFORMACIÓN:  
CONSULTE A SU MÉDICO O VISITE  
LA PÁGINA DE INTERNET  
[WWW.CCMDWEB.ORG](http://WWW.CCMDWEB.ORG)