



Nombre del alumno: Jarumy Azuceli Ortiz López.

Nombre del profesor: Qfb. Noé Herminio Velázquez Recinos.

Nombre del trabajo: Importancia del triglicérido y colesterol.

Materia: Bioquímica.

Grado: 1°

Grupo: "A"

Frontera Comalapa Chiapas a 05 de diciembre de 2021.

IMPORTANCIA DE LOS TRIGLICERIDOS

Los triglicéridos son importantes para tener una buena salud, pero los niveles de estas grasas han de situarse por debajo de los 150 mg/dL. Cuando el nivel es superior y hasta los 499 mg/dL se consideran unos valores altos, y si se superan los 500 mg/dL ya hablamos de hipertrigliceridemia y un riesgo muy grave para la salud.

Los triglicéridos altos pueden contribuir al endurecimiento de las arterias o al engrosamiento de las paredes arteriales (arterioesclerosis), lo que aumenta el riesgo de sufrir accidente cerebrovascular, ataque cardíaco y cardiopatías. Los triglicéridos extremadamente altos también pueden causar inflamación aguda del páncreas (pancreatitis).

Los triglicéridos altos a menudo son un signo de otras afecciones que aumentan el riesgo de sufrir enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular, incluyendo la obesidad y el síndrome metabólico, un grupo de condiciones, entre ellas demasiada grasa alrededor de la cintura, hipertensión arterial, triglicéridos altos, hiperglucemia y niveles anormales de colesterol.

Los triglicéridos altos también pueden ser un signo de:

- ✚ Diabetes tipo 2 o prediabetes.
- ✚ Síndrome metabólico: una afección en la que la hipertensión arterial, la obesidad y la hiperglucemia se presentan juntas, lo que aumenta el riesgo de sufrir enfermedad cardíaca.
- ✚ Niveles bajos de hormonas tiroideas (hipotiroidismo).
- ✚ Ciertas afecciones genéticas poco comunes que afectan la forma en que el cuerpo convierte la grasa en energía.

La elección de un estilo de vida saludable es clave:

- ✓ **Haz ejercicio con regularidad:** Intenta realizar al menos 30 minutos de actividad física la mayoría o todos los días de la semana. El ejercicio regular puede reducir los triglicéridos y aumentar el colesterol "bueno". Trata de incorporar más actividad física en tus tareas diarias, por ejemplo, subir las escaleras en el trabajo o dar un paseo durante los descansos.
- ✓ **Evita el azúcar y los carbohidratos refinados:** Los carbohidratos simples, como el azúcar y los alimentos hechos con harina blanca o fructosa, pueden aumentar los triglicéridos.
- ✓ **Baja de peso:** Si tienes hipertrigliceridemia leve a moderada, concéntrate en reducir las calorías. Las calorías adicionales se convierten en triglicéridos y se almacenan como grasa. Al reducir las calorías, disminuyen los triglicéridos.
- ✓ **Elige grasas más saludables:** Reemplaza las grasas saturadas que se encuentran en las carnes por grasas más saludables que se encuentran en las plantas, como los aceites de oliva y colza (canola). En lugar de carne roja, prueba pescado rico en ácidos grasos omega-3, como la caballa o el salmón. Evita las grasas trans y los alimentos con aceites o grasas hidrogenadas.
- ✓ **Limita la cantidad de alcohol que consumes:** El alcohol es alto en calorías y azúcar, y tiene un efecto particularmente fuerte sobre los triglicéridos. Si tienes hipertrigliceridemia grave, evita beber alcohol.

Cuáles son las alteraciones de los triglicéridos:

Los niveles altos de triglicéridos pueden significar riesgo aumentado en el hígado, aterosclerosis, pancreatitis, diabetes no controlada, hipotiroidismo, infarto de miocardio, alta ingesta de azúcares y/o de grasas.

El aumento de los triglicéridos en la sangre ocurre en función al consumo excesivo de grasas o de carbohidratos, así como debido a la falta de actividad física. Siendo importante, en estos casos, el tratamiento médico para que sea adoptada una estrategia que tenga como objetivo reducir los niveles de triglicéridos y evitar el surgimiento de enfermedades. Esto normalmente se realiza mediante una dieta balanceada, con baja cantidad de azúcar, y práctica de ejercicios físicos. Asimismo, en caso de que sea necesario, el médico puede prescribir algún medicamento.

Colesterol en sangre en los parámetros normales

El colesterol es una sustancia suave y cerosa que está presente en todo el cuerpo. Su cuerpo necesita un poco de colesterol para funcionar correctamente. Pero un exceso de colesterol puede tapan sus arterias y provocar enfermedades cardíacas.

Todas las personas deben haber tenido su primera revisión antes de los 35 años en el caso de los hombres y de los 45 para las mujeres. Algunos lineamientos recomiendan comenzar a los 20 años de edad.

Es recomendable que se haga pruebas de colesterol antes de esto si padece:

- Diabetes
- Enfermedades cardíacas
- Accidente cerebrovascular
- Presión arterial alta
- Antecedentes familiares fuertes de enfermedades cardíacas
- Deben realizarse pruebas de seguimiento:
 - Cada 5 años si los resultados fueron normales.
 - Más frecuentemente en el caso de personas con diabetes, presión arterial alta, enfermedades cardíacas, accidente cerebrovascular o problemas de flujo sanguíneo a las piernas o los pies.
 - Alrededor de una vez al año si toma medicamentos para controlar el colesterol alto.

“COLESTEROL TOTAL”

Un colesterol total de 180 a 200 mg/dL (de 10 a 11.1 mmol/l) o menos se considera ideal.

Es posible que no sea necesario realizar más exámenes si su colesterol está dentro de los límites normales.

“COLESTEROL MALO”

El colesterol LDL algunas veces se conoce como el colesterol “malo”. El LDL puede bloquear sus arterias.

Es preferible que su LDL sea bajo. Demasiado LDL está asociado a enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

Su LDL se considera con mucha frecuencia demasiado alto si es de 190 mg/dL o mayor.

Los niveles entre 70 y 189 mg/dL (3.9 y 10.5 mmol/l) suelen considerarse demasiado altos si:

- Padece de diabetes y tiene entre 40 y 75 años de edad.
- Padece de diabetes y tiene un riesgo alto de enfermedades cardíacas.
- Tiene un riesgo de medio a alto de padecer enfermedades cardíacas.
- Tiene una enfermedad cardíaca, historial de accidente cerebrovascular o mala circulación en las piernas.

“COLESTEROL BUENO”

Es deseable que su colesterol HDL sea alto. Estudios tanto de hombres como de mujeres han mostrado que cuanto más alto sea su HDL, menor será su riesgo de padecer enfermedad arterial coronaria. Es por esto que el HDL suele llamarse colesterol “bueno”.

Los niveles deseados de colesterol HDL están entre los 40 y los 60 mg/dL (de 2.2 a 3.3 mmol/l).

Cuáles son las alteraciones del colesterol:

La hipertrigliceridemia es el aumento del nivel de triglicéridos en sangre por encima de los valores considerados normales. Al igual que para el colesterol, no hay una cifra frontera de normalidad. Pero en base al riesgo cardiovascular asociado establecemos como valores normales el tener unos triglicéridos por debajo de 150 mg/dL (= 1.7 mmol/L); y desde un punto de vista del riesgo de padecer una pancreatitis, los valores de triglicéridos deberían no superar nunca los 400 mg/dL (= 4.5 mmol/L).