



Mi Universidad

Nombre del Alumno: IZARI YISEL PEREZ CASTRO

Nombre del tema: IMPORTANCIA CLINICA DE MANTENER LOS NIVELES DE TRIGLICERIDOS Y COLESTEROL EN SANGRE EN LOS PARAMETROS NORMALES Y CUALES SON LOS ALTERACIONES CUANDO SALE ESTE PARAMETRO

Parcial: 4

Nombre de la Materia: BIOQUIMICA

Nombre del profesor: NOE HERMINIO

Nombre de la Licenciatura: ENFERMERIA

Cuatrimestre: I"A"

Introducción

Bueno en esta síntesis hablaremos acerca de un tema de suma importancia en nuestra carrera ya que se trata de la importancia clínica de mantener los niveles de triglicéridos y colesterol en sangre en los parámetros normales y cuáles son las alteraciones cuando se sale de este parámetro, más que nada nos enfocaremos en la importancia de los parámetros y sobre todo informarnos más sobre la importancia de cada uno y que son cada palabra para poderle entender sobre este tema que es de suma importancia para ellos pondré un poco de información para desarrollar el tema y entenderle mucho mejor. Para empezar diré que es el triglicéridos, enseguida hablare sobre el colesterol, y como funciona en la sangre, los parámetros normales de cada uno de ellas y por ultimo las alteración de ellas.

Desarrollo

Triglicéridos: este es un tipo de grasa "lípidos" las cuales se encuentran en la sangre, cuando comemos el cuerpo convierte todas las calorías que no necesite y usar de inmediato en triglicéridos, los cuales los triglicéridos se almacenan en las células grasas. Tener un nivel alto de triglicéridos en la sangre puede aumentar el riesgo de padecer una enfermedad cardiaca, pero más que nada estos es por el estilo de vida que llevamos. En lo cual se considera normal es de 150 miligramos por decilitros (mg/dl) o menos de 1.7 mili moles por litro (mmol/l), limitado es de 150 a 199mg/dl, alto es 200 a 499mg/dl y muy alto 500mg/dl o más. El medico generalmente verifica la presencia de triglicérido alto como parte de un examen de colesterol que generalmente se denomina panel lipídico o perfil lipídico por lo cual tendrá que ayunar antes de la extracción de sangre para lograr una medición precisa de los triglicéridos. Es importante saber los niveles altos de los triglicéridos porque pueden contribuir al endurecimiento de las arterias o al engrosamiento de las paredes arteriales, y lo que aumenta el riesgo de sufrir accidentes cerebrovasculares, ataques cardiacos y cardiopatías, porque los triglicéridos extremadamente altas también pueden causar inflamación aguda del páncreas, más que nada los triglicéridos altos a menudo son un signo de afecciones que aumenta el riesgo a sufrir enfermedades cardiacas, la obesidad y más que nada el síndrome de metabólicas, hipertensión arterial y niveles de anormales de colesterol. La mejor manera para disminuir los triglicéridos es cambiando el estilo de vida los cuales pueden mejorar en hacer ejercicio con regularidad más que nada es realizar 30 minutos de actividad física, otra cosas más importante es evitar el azúcar y los carbohidratos refinados, y más que nada es bajar de peso y limita las cantidades de alcohol que consuma. Los síntomas de que se

produce triglicéridos altos son como por ejemplo las apariciones de pequeñas bolitas de grasa en los párpados, amarillentas y suave llamada científicas xantelasma otro más acumulación de grasas en la región abdominal y en el otro región del cuerpo.

Colesterol: sustancia grasa que se encuentra en las membranas de muchas células animales y en el plasma sanguíneo. Colesterol HDL nivel mínimo que debemos tener es de más de 40mg /dl. Cuando estas por debajo de 40 en hombres y en 50 de mujeres es muy preocupantes. El causante de este problemas es el estilo de vida que llevamos que es un poco saludable como por ejemplo comer mucha grasa daño. El colesterol es una grasa que el cuerpo lo necesita para hacer funciones importantes pero como todo lo mucho hace daño al igual que todo, demasiado colesterol malo pueden aumentar la probabilidad de padecer una enfermedad cardiaca, accidente cerebrovascular y otras más problemas más. El termino médico para el nivel alto de colesterol en la sangre es trastorno lipídico, hiperlipidemia o hipercolesterolemia. Colesterol total es todas los colesteroles combinadas, lipoproteínas de alta densidad llamada colesterol buena, lipoproteínas de baja densidad llamada colesterol malo, pero muchas personas los niveles de colesterol anormal se debe en la gran mayoría es por parte del estilo de vida malsano en todo esto incluye más que nada es el consumo de una alimentación ricas en grasas, otros factores de un estilo de vida mala es tener sobrepeso y la falta de ejercicio. Algunos problemas de salud también pueden provocar colesterol anormal son algunos como por ejemplo la diabetes, enfermedades renal, glándulas tiroides hipo activa. Los síntomas de alerta para el colesterol alto son hinchazón de las extremidades, boca pastosa, seca y halitosis, dificultad en el ritmo intestinal, aparición de urticarias, dolor en el pecho, dolor de cabeza y visión borrosa

La diferencia entre los triglicéridos y el colesterol son totalmente diferente por los tipos de lípidos que circulan en la sangre, principalmente los triglicéridos almacenan las calorías no utilizan y más que nada proporcionan energía al cuerpo y el colesterol se utiliza para construir célula y ciertas hormonas.

Para Tevella los triglicéridos son una grasa olvidada a la hora de evaluar el riesgo cardiovascular, pero más que nada para las investigaciones de Alaupovic demuestran que en ciertas cosas están asociados a fracciones lipoproteínas aún más peligrosas que se llaman colesterol malo.

Los indicaciones que los médicos dan para que bajen o más que nada tengan estas recomendaciones de suma importancia son como por ejemplo la elija grasa más saludables

la cual debemos de limitar tanto la grasa total como la grasa saturada, límites de alimentos con colesterol, es comer mucha fibra saludable, el consumo de muchas frutas y verduras, la cual debe de comer pescado rico en ácido grasos omega-3, tener un límite de la sal y más que nada la limite el alcohol

Conclusión

Bueno en este síntesis hable acerca de la importancia del triglicéridos y el colesterol lo cual es muy importante saberlo ya que por lo tanto estaremos relacionado mucho con eso y más que nada de vemos de saber los síntomas o más que nada apréndelo ya que con eso factores nosotros podemos saber que son a que se debe podemos darle una posible causa y más que nada apoyarle, debemos de comunicarle que cuide mucho su alimentación y haga ejercicio que es lo más importante para cuidarnos y no sufrir ninguna alteración que es lo que ocasiona todas estas enfermedades que son muy graves para nosotros y las demás personas. Este tema es de suma importancia la cual en buscar información yo percate en ver hay demasiada información sobre el colesterol y triglicéridos, y más que nada esto nos puede llevar a la muerte y lo tenemos elevados y no nos cuidamos y tampoco le damos importancia y mi medicamento o controlarlo esto pasa a un nivel más grave.

Más que nada debemos de tomar mucho en cuenta que los triglicéridos y el colesterol son diferentes tipos de lípidos que circulan en la sangre, los triglicéridos almacenan las calorías no utilizadas y proporcionan energía al cuerpo y el colesterol se utiliza para construir células y ciertas hormonas,

Cada una de ellas tiene su propio trabajo pero más que nada estos son de mucho peligro si lograr elevarse mucho cada uno de ellos deben de tomarse en cuenta que debemos mejorar para no tenerlo elevado y sobre todo cuidarnos mucho para no tener ningún problema de estos. Con que cuidemos de nuestra alimentación que es de suma importancia con eso es todo para no recaer en ninguno de ellos que por otro lado tiene su trabajo para ayudar el cuerpo pero si se eleva demasiado es ahí donde nos afecta mucho, más que nada debemos de poner sobre aviso a las personas de esto para que tomen conciencia y dejen de tener una mala vida y se cuiden para estar libre de enfermedades.

