



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Gpe Elizabeth Hidalgo Ruiz

Nombre del tema: Dislipidemia, una consecuencia de no cuidar nuestra salud

Parcial: 3

Nombre de la Materia: Nutrición en Obesidad y síndrome metabólico

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Mendez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 6to

Comitán de Domínguez, Chiapas. A 8 de Julio 2023

Dislipidemia, una consecuencias de no cuidar nuestra salud.

Como individuos, tenemos diferentes necesidades y le damos prioridades a muchas de ellas, sin embargo, no tenemos el hábito de enfocarnos en los temas de salud. Es muy recurrente que cuando tenemos diferentes síntomas empezamos a automedicarnos y cuando vemos que las cosas empeoran es cuando acudimos al médico.

Pero ¿qué pasa cuando en nuestro cuerpo empiezan a desarrollarse enfermedades que no dan indicios de que están ahí? Desafortunadamente, accionamos cuando los padecimientos están avanzados y hay poco o nada que hacer. Esto también se da porque no hay una cultura de ir de manera regular a hacerse pruebas o chequeos que puedan identificar anomalías.

A criterio personal, no estoy de acuerdo en que las personas acudan a un médico únicamente cuando hay dolencias o saben de la existencia de padecimientos. Es necesario que cada cierto tiempo se acuda a realizarse pruebas sanguíneas para poder prevenir cualquier detalle que se pueda estar gestando en nuestro organismo.

Una de estas enfermedades, que también es recurrente entre la población, es la dislipidemia, una afección silenciosa que puede desarrollarse de dos maneras. Una de ellas es de manera primaria, en este caso las personas que lo padecen es de manera hereditaria, ya sea que los padres o abuelos tengan el padecimiento. Por otro lado, está la secundaria, que es la que se puede prevenir, pues se desarrolla por tener una mala alimentación y por el sedentarismo.

De acuerdo a datos oficiales, para el 2021 en México, el 75% de la población vive con un peso no saludable. De este porcentaje, 29.8 millones de personas viven con obesidad y 32.3 millones de personas con sobrepeso. (Expansión política, 2021).

Si tomamos en cuenta estos datos, el 75% de la población mexicana podría padecer dislipidemia y no lo sabe, porque, a pesar de tener esta complicación, no acuden al médico, sino hasta que ya empiezan a tener consecuencia, que entre las más graves podrían terminar en infartos.

“Las dislipidemias aumentan el riesgo de aterosclerosis porque favorecen el depósito de lípidos en las paredes arteriales, con la aparición de placas de ateromas, y en los párpados (xantelasma) y en la piel con la formación de xantomias”. (Dislipidemias, S.f.)

Esto, se hace presente, cuando el padecimiento empieza a avanzar, pues de acuerdo a la cantidad de alimentos no saludables estemos consumiendo, los índices de colesterol irá subiendo y repercutiendo en el organismo, pues al no tener en dónde almacenarse, empezará a utilizar la sangre para poder seguir el proceso.

Realmente, no es muy complejo saber si tenemos este padecimiento, pues con ir a un laboratorio, y realizarnos un análisis de sangre, podremos tener conocimiento de ello. Y para eso es “preciso medir la concentración de colesterol, triglicéridos, colesterol malo (LDL) y colesterol bueno (HDL). Si su concentración de triglicéridos es mayor a 150 mg/dl, su colesterol mayor a 200 mg/dl o su colesterol HDL menor a 40 mg/dl usted requiere una valoración médica”. (Dislipidemias, S.f.)

Sin embargo, hay que tomar en cuenta, que gran parte de la población consume alimentos no saludables debido a su demanda laboral, y si de trabajos de oficina hablamos, muchos de ellos pasan su jornada laboral sin actividad física, pues practican más el sedentarismo y con ello, es más fácil presentar dislipidemia.

El hábito de hacer ejercicio en nuestro país se da únicamente cuando las personas buscan bajar de peso, cuando ya tienen sobrepeso u obesidad, es decir, cuándo ya hay padecimientos, en los que, por recomendación del médico deben hacer para poder tener una vida saludable. El estilo de vida cambia cuando ya hay una

afección, muy poco porcentaje de la población, tiene dentro de su estilo de vida el hacer ejercicio por salud, que es lo que normalmente deberíamos de hacer.

Otro padecimiento, que puede ser ocasionado por no cuidar la alimentación, es el síndrome de apnea del sueño, debido a que entre sus síntomas se encuentra el aumento de peso u obesidad, lo que provoca que haya una obstrucción repetida de la faringe durante el sueño.

“El ronquido es uno de los síntomas más frecuentes, su sonido se produce por la vibración de los tejidos flexibles de la vía aérea superior (VAS) al paso del aire. El ronquido en SAHOS puede ser muy fuerte y perturbador, alterna con intervalos de silencio y finaliza con un jadeo enérgico que refleja el restablecimiento de la respiración”. (Antología, 2023).

Para poder concluir, es muy importante que conozcamos aquellas acciones que nuestro cuerpo produce para poder detectar padecimientos y prevenirlos o evitar que tengan más complicaciones. No debemos acudir cada que tengamos malestar, debemos generar un hábito de chequeo periódico para poder cuidarnos.

Debemos gestionar en nuestras familias cambios de hábitos por acciones que puedan beneficiarnos. No se trata de hacer un cambio drástico, pero sí de cuidar lo que comemos y las actividades que realizamos como una rutina, pues dentro de ellos se pueden estar provocando enfermedades o trastornos que después sean difíciles de atender.

Referencias bibliográficas

Antología de la materia proporcionada por la docente.

Dislipidemias, D. (s/f). *Diagnóstico y tratamiento de*. Gob.mx. Recuperado el 8 de julio de 2023, de <https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/233GER.pdf>