

cuadro sinóptico

Nombre: Mariam de los ángeles Martinez Villagrán

tema: dislipidemia

parcial: 2

asignatura: legislación en nutrición

profesor: Stefany Hernández cruz

licenciatura: nutrición

cuatrimestre: 9°

lugar y fecha: Tapachula Chiapas 15/06/24



Dislipidemia



Definición:

La dislipidemia ocurre cuando los niveles de lípidos en la sangre no están regulados. Puede ser por el colesterol, los triglicéridos o el colesterol de lipoproteínas (HDL).

La Dislipidemia es una condición en la que se presentan niveles no saludables de uno o más tipos de lípidos (grasas) en la sangre.

- La sangre contiene tres tipos principales de lípidos: Lipoproteínas de alta densidad (HDL), por sus siglas en inglés Lipoproteínas de baja densidad (LDL), por sus siglas en inglés triglicéridos

Prevención

- Disminuir el consumo de azúcares, harinas y grasas refinadas, moderando el tamaño de las porciones de comida.

- Incrementar el consumo de fibra alimentaria comiendo frutas y verduras diariamente.
- Incorporar legumbres, cereales integrales, semillas y frutas secas.

- Realizar actividad física en forma regular (caminar, nadar, bicicleta).
- mantener un peso saludable
- Limitar el consumo de alcohol

Detección

La dislipidemia es asintomática y para conocer los niveles de colesterol hay que realizar un análisis de sangre. No hay un valor considerado universalmente como normal.

Los niveles adecuados de colesterol son diferentes en cada persona y dependen de sus antecedentes médicos y la presencia de otros factores de riesgo cardiovascular.

Como regla general, el colesterol total debería ser menor a 200 mg/dl y los triglicéridos menores de 150 mg/dl.

Dislipidemia



Diagnóstico

El diagnóstico clínico de las dislipidemias se basa en los niveles séricos de las lipoproteínas y de sus lípidos o el depósito de ellos en la piel y tendones se recomienda evaluar los niveles de colesterol total, triglicéridos y colesterol-HDL en todos los pacientes adultos.

Las mediciones no deben realizarse en los sujetos que en las últimas seis semanas hayan sufrido estrés físico, incluidas enfermedades intercuřrentes agudas, cirugía o pérdida de peso

En relación con los límites de normalidad de los lípidos, se ha considerado su evaluación con base en el riesgo cardiovascular.

Tratamiento

Los objetivos del tratamiento de las dislipidemias se establecen en función de las cifras de LDL, y es más o menos agresivo en función de la existencia de otros factores de riesgo añadido.

La primera recomendación terapéutica será siempre la modificación de los hábitos de vida, donde debemos incluir la dieta y la práctica de ejercicio físico

En el caso de la existencia de hipertrigliceridemia, ya sea aislada o asociada a hipercolesterolemia, se debe hacer énfasis en la dieta absolutamente exenta de alcohol y de bebidas azucaradas y en la necesidad indiscutible de perder peso

Control

- Opta por grasas más saludables, limitando tanto la grasa total como la saturada. No más del 25 al 35% de las calorías diarias deben provenir de grasas en la dieta, y menos del 7% deben provenir de grasas saturadas.

- Limita el consumo de alimentos ricos en colesterol a menos de 200 mg al día. Estos alimentos incluyen vísceras, yemas de huevo, camarones y productos lácteos enteros.

- Incorpora alimentos ricos en fibra soluble, que contribuyen a prevenir la absorción de colesterol en el tracto digestivo. Ejemplos de estos alimentos son cereales, frutas y legumbres.