

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE  
CAMPUS TAPACHULA**

**LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

**NUTRICIÓN EN OBESIDAD Y SÍNDROME  
METABÓLICO**

**INFOGRAFÍA  
UNIDAD III**

**DOCENTE: LN. ANDREA MOSCOSO  
SARMIENTO**

**ALUMNA: JOSSELINE SARAHI CERDIO  
ZEPEDA**

**SEXTO CUATRIMESTRE**

**JULIO, 2024**

# DISLIPIDEMIAS

## DISLIPIDEMIAS:

Las dislipidemias son alteraciones en los niveles de lípidos (grasas) en la sangre, principalmente colesterol y triglicéridos. La dislipidemia se define como los niveles elevados de colesterol total (>240mg/dl), de triglicéridos (>200mg/dl) y de colesterol LDL (>130mg/dl), así como los niveles reducidos de HDL (<35mg/dl).

### TIPOS:

**Hipercolesterolemia:** Caracterizada por niveles elevados de colesterol LDL («colesterol malo»).

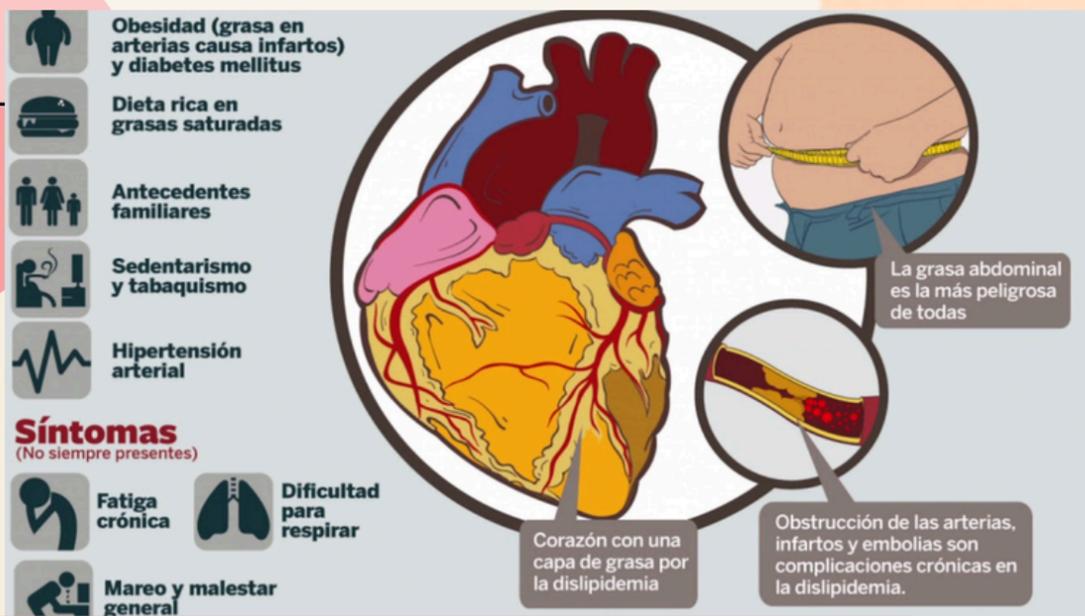
- **Hipertrigliceridemia:** Que implica concentraciones elevadas de triglicéridos.
- **Dislipidemia mixta:** Una combinación de ambos trastornos

## HIPERCOLESTEROLEMIA E HIPERTRIGLICERIDEMIA

La hipercolesterolemia es un aumento de los niveles de colesterol en la sangre. La hipertrigliceridemia es un aumento de los niveles de triglicéridos en la sangre, que se define como un nivel superior a 175 mg/dL en ayunas.

## DIAGNÓSTICO, CLASIFICACIÓN Y RIESGO CARDIOVASCULAR

La dislipidemia es uno de los principales factores de riesgo de cardiopatía isquémica, primera causa de mortalidad en el mundo.



## TRATAMIENTO DE LAS DISLIPIDEMIAS, LA HIPERCOLESTEROLEMIA Y LA DISLIPIDEMIA

- Mantener una dieta variada, con abundancia de cereales, verduras y frutas
- Reducir el sobrepeso con una dieta baja en calorías
- Disminuir el consumo de carnes rojas, huevos (máximo 2 o 3 por semana), leche entera y derivados (helados, nata, mantequilla, yogures enteros, quesos grasos)
- Consumir preferentemente aceite de oliva y evitar los aceites de coco y palma, presentes frecuentemente en productos de bollería, fritos y precocinados
- Introducir asiduamente en la dieta los pescados blancos y, en especial, los azules (sardina, trucha, atún, caballa, salmón)
- Evitar el consumo de alcohol
- No fumar
- Hacer ejercicio físico de forma regular

### MEDICAMENTOS

En el tratamiento de las dislipidemias son:

- Estatinas (inhibidores de la HMG CoA reductasa).
- Fibratos (derivados del ácido fólico).
- Ezetimiba.
- Secuestrantes de ácidos biliares.

### ATEROGÉNICA

se caracteriza por la coexistencia de niveles elevados de TG, niveles bajos de C-HDL y partículas LDL anormales (las llamadas LDL pequeñas y densas), por lo que también se le denomina tríada lipídica. El nivel de TG aumenta de moderado a alto (1,7-5,6 mmol/l [200-500 mg/dl]), a expensas del aumento del nivel de VLDL-TG.

### NIÑOS

Cuadro 2. Valores deseables de Lípidos en niños y adolescentes

	2 - 9 años	10 - 19 años
Colesterol Total (mg/dl)	< 170	< 170
Colesterol - LDL (mg/dl)	< 110	< 110
Colesterol - HDL (mg/dl)	> 40	> 45
Triglicéridos (mg/dl)	< 75	< 100

### EMBARAZADAS

La dislipidemia durante el embarazo es una condición que puede influir tanto en la salud de la madre como en la del feto. Durante el embarazo, es normal que ocurran cambios en los niveles de lípidos debido a las adaptaciones fisiológicas que el cuerpo experimenta para apoyar el crecimiento y desarrollo del feto.

### BIBLIOGRAFÍA

Shelness, G. S., & Sellers, J. A. (2001). Very-low-density lipoprotein assembly and secretion. Current opinion in lipidology, 12(2), 151-157.

