



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE  
CAMPUS COMITÁN  
LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA**

**Factores predisponentes para la presencia de dislipidemias en un periodo de 5 años en alumnos de Medicina Humana de la Universidad del Sureste campus Comitán de Domínguez en el periodo agosto 2024- enero 2025.**

Alumno:

Javier Jiménez Ruiz

4º "A"

Diseño Experimental

Dra. Arely Alejandra Aguilar Velasco

**Comitán de Domínguez, Chiapas a; 11 de octubre de 2024**

La dislipidemia es un trastorno metabólico caracterizado por alteraciones en los niveles normales de lípidos en la sangre, incluyendo colesterol, triglicéridos y lipoproteínas. Estos desequilibrios son un factor de riesgo crucial para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, una de las principales causas de mortalidad a nivel global. Las dislipidemias pueden ser primarias, debido a factores genéticos, o secundarias, asociadas a enfermedades como la obesidad, diabetes o el síndrome metabólico. Dada su prevalencia creciente, es esencial comprender sus mecanismos, diagnóstico y tratamiento, ya que una intervención temprana puede reducir significativamente el riesgo de complicaciones cardiovasculares a largo plazo.

### **Tipos de Dislipidemia**

Existen varios tipos de dislipidemias que afectan los niveles de lípidos en el organismo, y cada uno presenta distintos riesgos para la salud cardiovascular. Los principales tipos incluyen:

1. **Hipercolesterolemia:** Se refiere a niveles elevados de colesterol total en la sangre, principalmente de lipoproteínas de baja densidad (LDL). El colesterol LDL es conocido como "colesterol malo" porque su acumulación en las paredes arteriales puede llevar a la aterosclerosis, aumentando el riesgo de infarto de miocardio y accidente cerebrovascular.
2. **Hipertrigliceridemia:** Se caracteriza por niveles altos de triglicéridos en la sangre. Los triglicéridos son un tipo de grasa que el cuerpo utiliza como fuente de energía, pero cuando se acumulan en exceso, pueden promover la formación de placas en las arterias, agravando los riesgos cardiovasculares.
3. **Dislipidemia mixta:** Ocurre cuando hay elevación tanto de colesterol como de triglicéridos. Este tipo de dislipidemia es particularmente peligroso porque combina los riesgos asociados con ambas condiciones, acelerando el proceso de aterosclerosis.
4. **Hipocolesterolemia:** Aunque menos común, es una condición donde los niveles de colesterol total y LDL están por debajo de lo normal. Si bien no está tan claramente asociada a riesgos cardiovasculares, puede estar relacionada con otros problemas de salud, como malnutrición o enfermedades crónicas.

## **Etiología y Factores de Riesgo**

Las dislipidemias pueden clasificarse en primarias o secundarias. Las dislipidemias primarias tienen un origen genético, como en el caso de la hipercolesterolemia familiar, donde las mutaciones en genes responsables del metabolismo lipídico provocan alteraciones severas en los niveles de colesterol y triglicéridos desde edades tempranas.

Por otro lado, las dislipidemias secundarias son consecuencia de otras condiciones o factores ambientales. Entre los principales factores de riesgo están:

1. **Dieta:** El consumo excesivo de grasas saturadas y trans, así como de carbohidratos refinados, está asociado con elevaciones en los niveles de colesterol LDL y triglicéridos.
2. **Sedentarismo:** La falta de actividad física favorece la acumulación de lípidos en sangre, ya que el ejercicio regular ayuda a mantener los niveles de colesterol HDL ("colesterol bueno") elevados.
3. **Obesidad y síndrome metabólico:** Estas condiciones están íntimamente ligadas con la resistencia a la insulina, lo que altera el metabolismo de lípidos y aumenta el riesgo de dislipidemias.
4. **Diabetes mellitus tipo 2:** Los pacientes diabéticos suelen presentar dislipidemia mixta, con niveles elevados de triglicéridos y una disminución en el colesterol HDL.

## **Diagnóstico**

El diagnóstico de dislipidemia se basa en la medición de los niveles de lípidos en la sangre a través de un perfil lipídico completo, que incluye:

- **Colesterol total.**
- **Colesterol LDL.**
- **Colesterol HDL.**
- **Triglicéridos.**

Los valores normales y los objetivos de tratamiento varían según los antecedentes del paciente y su riesgo cardiovascular. Las guías internacionales, como las del American College of Cardiology y la American Heart Association, recomiendan un control regular del perfil lipídico en personas con factores de riesgo conocidos, como obesidad, diabetes o antecedentes familiares de enfermedades cardiovasculares.

## **Tratamiento**

El tratamiento de la dislipidemia depende del tipo específico y del riesgo cardiovascular del paciente. Las principales estrategias incluyen:

1. **Cambios en el estilo de vida:** La modificación de la dieta es una de las primeras líneas de tratamiento, donde se busca reducir la ingesta de grasas saturadas y trans, aumentar el consumo de fibras, y adoptar una dieta rica en ácidos grasos omega-3. La actividad física regular también es fundamental, ya que ayuda a mejorar el perfil lipídico.
2. **Fármacos:** Los tratamientos farmacológicos se indican en pacientes que no logran controlar sus niveles de lípidos solo con cambios en el estilo de vida. Entre los fármacos más utilizados están las **estatinas**, que reducen la síntesis de colesterol LDL; los **fibratos**, que disminuyen los niveles de triglicéridos; y los **inhibidores de la PCSK9**, que son una opción más reciente y efectiva en pacientes con hipercolesterolemia resistente al tratamiento convencional.
3. **Tratamientos combinados:** En casos de dislipidemia mixta, puede ser necesario combinar diferentes fármacos para controlar tanto los niveles de colesterol como de triglicéridos.

## **Prevención**

La prevención de la dislipidemia y sus complicaciones cardiovasculares se centra en la promoción de un estilo de vida saludable desde edades tempranas. Las estrategias preventivas incluyen:

- Mantener una dieta equilibrada, rica en frutas, verduras, legumbres, y grasas saludables.
- Realizar actividad física regular.
- Controlar el peso corporal y evitar el sobrepeso o la obesidad.
- Evitar el tabaco y el consumo excesivo de alcohol, ambos factores que deterioran el perfil lipídico.

Además, las personas con antecedentes familiares de enfermedades cardiovasculares o dislipidemias genéticas deben someterse a controles regulares desde una edad temprana para identificar alteraciones lipídicas antes de que provoquen complicaciones.

## **Conclusión**

La dislipidemia es un trastorno metabólico de gran relevancia en el contexto de la salud pública, debido a su fuerte asociación con las enfermedades cardiovasculares, una de las principales causas de muerte a nivel global. Comprender sus tipos, causas, diagnóstico y tratamiento es esencial para reducir la carga de morbilidad asociada a este trastorno. Si bien las intervenciones médicas, como el uso de fármacos, han demostrado ser efectivas en el manejo de la dislipidemia, la adopción de un estilo de vida saludable sigue siendo la herramienta más poderosa para la prevención y control de esta condición. La detección temprana, junto con un enfoque integral de tratamiento, puede reducir significativamente los riesgos de complicaciones y mejorar la calidad de vida de los pacientes.

La dislipidemia es una condición multifactorial que afecta significativamente la salud cardiovascular, representando un desafío tanto a nivel individual como poblacional. Su impacto sobre las arterias, a través de la acumulación de lípidos y la subsecuente formación de placas ateroscleróticas, contribuye directamente a la morbilidad y mortalidad cardiovascular. Las enfermedades relacionadas con dislipidemias, como la enfermedad coronaria y los accidentes cerebrovasculares, son la principal causa de muerte a nivel global, lo que subraya la importancia de una correcta identificación y manejo de este trastorno.

Desde una perspectiva clínica, el manejo adecuado de la dislipidemia requiere un enfoque multifacético que incluya tanto la modificación del estilo de vida como el uso de fármacos,

cuando sea necesario. Los cambios en la dieta, la reducción del consumo de grasas no saludables, el aumento de la actividad física y la cesación del tabaquismo han demostrado ser pilares fundamentales para mejorar el perfil lipídico y reducir el riesgo cardiovascular. Sin embargo, en pacientes con dislipidemia primaria, como la hipercolesterolemia familiar, los enfoques genéticos y farmacológicos avanzados, como los inhibidores de la PCSK9, juegan un papel crucial en el manejo efectivo de los niveles de lípidos.

Además, las intervenciones tempranas son esenciales, dado que la dislipidemia es a menudo asintomática hasta que surgen complicaciones graves. En este sentido, la educación y concienciación sobre la importancia de controles periódicos de los niveles lipídicos es un aspecto clave para detectar y tratar la condición antes de que evolucione hacia una enfermedad cardiovascular grave. Esto es especialmente importante en poblaciones con factores de riesgo como obesidad, sedentarismo y antecedentes familiares de dislipidemias.

En términos de salud pública, la prevención de la dislipidemia debe abordarse desde una perspectiva global. Políticas que promuevan hábitos alimenticios saludables y el acceso a programas de actividad física, junto con campañas educativas sobre los riesgos del tabaco y el alcohol, pueden reducir significativamente la prevalencia de dislipidemia en la población general. Asimismo, es fundamental garantizar el acceso a tratamientos médicos efectivos, especialmente en poblaciones de alto riesgo o con dificultades para acceder a la atención médica.

En conclusión, aunque la dislipidemia representa un factor de riesgo importante y comúnmente subestimado para las enfermedades cardiovasculares, su manejo efectivo y preventivo es posible a través de un enfoque integral que combine educación, cambios en el estilo de vida, y en algunos casos, terapias farmacológicas. El avance en el entendimiento de los factores genéticos, así como el desarrollo de nuevos tratamientos, ofrece esperanza para aquellos con dislipidemias de origen hereditario o resistentes al tratamiento convencional. Sin embargo, el reto sigue siendo la implementación de estrategias preventivas a nivel poblacional para combatir esta amenaza silenciosa que sigue cobrando millones de vidas cada año.

# Bibliografía

S. Miguel, Pedro E. (2020). Dislipidemias.

(2022). Guía de práctica clínica mexicana para el diagnóstico y tratamiento de las dislipidemias y enfermedad cardiovascular aterosclerótica. *Archivos de cardiología de México*