



GARCIA ROBLES XIMENA CAROLINA

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Nutrición

NUTRICIÓN EN OBESIDAD Y SÍNDROME METABÓLICO

Tapachula, Chiapas

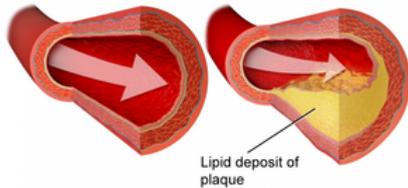
04 de julio del 2025

DISLIPIDEMIAS

¿QUÉ SON LAS DISLIPIDEMIAS?

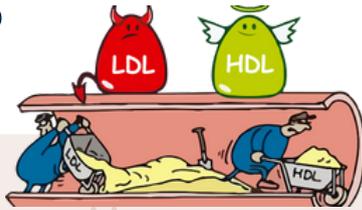
Las dislipidemias son alteraciones en los niveles normales de lípidos (grasas) en la sangre. Esto incluye un aumento o disminución de:

- Colesterol total
- Lipoproteínas de baja densidad (LDL-C) - "colesterol malo"
- Lipoproteínas de alta densidad (HDL-C) - "colesterol bueno"
- Triglicéridos (TG)



DIAGNÓSTICO DE DISLIPIDEMIAS

Colesterol total < 200
LDL-C < 100 (óptimo); < 70 si hay alto riesgo
HDL-C > 40 en hombres, > 50 en mujeres
Triglicéridos < 150



TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

el tratamiento depende del tipo de dislipidemia y del riesgo cardiovascular del paciente. Los medicamentos más utilizados incluyen:

1. Estatinas

• Acción: Inhiben la HMG-CoA reductasa, reduciendo la síntesis hepática de colesterol y disminuyendo principalmente el LDL-C.



2. Fibratos

• Acción: Reducen triglicéridos y aumentan HDL.
• Indicados: especialmente en hipertrigliceridemia.

3. Ezetimiba

• Acción: Inhibe la absorción intestinal de colesterol.
• Uso combinado: con estatinas si no se logra el objetivo de LDL-C.

4. Ácidos grasos omega-3

• Acción: Reducen los triglicéridos.

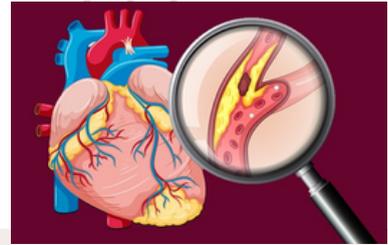


5. Inhibidores de PCSK9 (para casos graves)

• Muy eficaces para bajar LDL-C.

Clasificación

1. Primarias (genéticas): como la hipercolesterolemia familiar.
2. Secundarias: causadas por enfermedades (diabetes, hipotiroidismo), fármacos (diuréticos, betabloqueadores), dieta inadecuada, sedentarismo, obesidad, alcoholismo, entre otros.



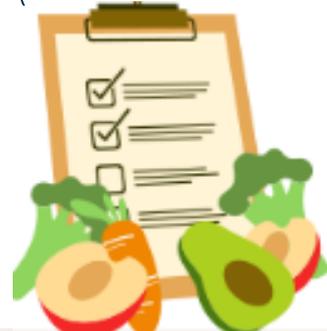
Evaluación de riesgo cardiovascular:

- Edad
 - Tabaquismo
 - Diabetes mellitus
 - Hipertensión
 - Historia familiar de enfermedad cardiovascular
- Se utilizan herramientas como el Score de Framingham para estimar el riesgo a 10 años.



TRATAMIENTO NUTRICIONAL

1. Reducir grasas saturadas y trans
2. Aumentar grasas saludables
 - Poliinsaturadas: omega-3 (pescado azul, linaza, chía).
3. Aumentar fibra dietética
4. Limitar azúcares simples y carbohidratos refinados
5. Consumir proteínas magras
6. Control del peso corporal
7. Limitar el alcohol
8. Ejercicio físico regular (30-60 minutos al día de actividad aeróbica.)



- Bibliografía
- NUTRICIÓN EN OBESIDAD Y SÍNDROME METABÓLICO. Universidad del sueste biblioteca digital plataforma UDS. Licenciaturas en nutrición .Comitán de Domínguez, Chiapas. Enero-Abril 2025.
- <https://www.msmanuals.com/es/hogar/trastornos-hormonales-y-metab%C3%B3licos/trastornos-relacionados-con-el-colesterol/dislipidemia-dislipemia?ruleredirectid=757>