

# Niveles de lípidos elevados: ¿qué son?

## “Mi médico dijo que mi nivel de lípidos es elevado. ¿Debería preocuparme?”

Los lípidos son grasas que se encuentran en la sangre. El colesterol y los triglicéridos son dos tipos de lípidos. Se puede tener un nivel alto de colesterol o de triglicéridos, o ambos. Algunas cosas importantes que necesita saber son:

### ¿Qué significa tener un nivel de colesterol elevado?

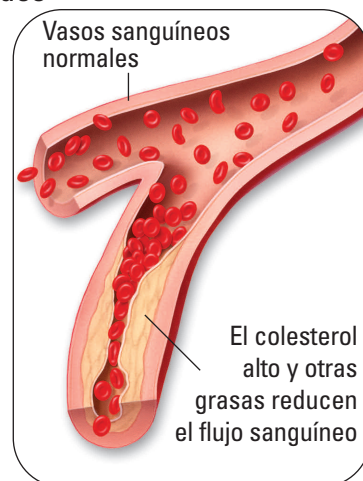
El cuerpo humano necesita una pequeña cantidad de colesterol, pero a veces, los niveles que se acumulan son altos. Cuando el nivel de colesterol es elevado, puede acumularse en las paredes de los vasos sanguíneos y esto podría producir enfermedades cardíacas.

### ¿Qué significa tener un nivel de triglicéridos elevado?

El cuerpo almacena triglicéridos para utilizarlos luego como energía. El exceso de grasa puede acumularse en las paredes de los vasos sanguíneos y provocar enfermedades cardíacas.

### ¿Por qué son peligrosos los lípidos?

- La sangre transporta el oxígeno que necesita el corazón.
- Cuando los vasos sanguíneos, como las arterias, se ven obstruidos por los lípidos, se dificulta el flujo sanguíneo.
- Cuando se obstruye una arteria, el corazón no puede recibir todo el oxígeno que necesita.



## “¿Corro el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca?”

Además de los niveles altos de lípidos, existen muchos otros factores de riesgo para las enfermedades cardíacas. Muchos de estos factores pueden controlarse, tal como se muestra en la siguiente tabla.

Factores de riesgo que no pueden controlarse	Factores de riesgo que pueden controlarse
<b>Edad</b> – Hombre mayor de 45 – Mujer mayor de 55	<b>Nivel alto de colesterol y triglicéridos</b>
	<b>Presión arterial elevada</b>
<b>Antecedentes familiares</b> – Su padre o algún hermano ha sufrido una enfermedad cardíaca antes de los 55 años – Su madre o alguna hermana ha sufrido una enfermedad cardíaca antes de los 65 años	<b>Diabetes</b>
	<b>Sobrepeso</b>
	<b>Fumar</b>
	<b>Falta de ejercicio</b>

### Cuidados diarios de los niveles de lípidos elevados

Consulte a su médico e infórmese sobre las medidas que puede tomar para bajar sus niveles de lípidos y el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.

- Siga una dieta saludable para el corazón con bajo contenido de grasas.
- Haga ejercicio de manera regular.
- Si fuma, infórmese sobre los métodos para dejar el cigarrillo.
- Intente bajar de peso y no volver a engordar.
- Tome los medicamentos de acuerdo con las indicaciones.

**Utilice una lista de metas y establezca metas que pueda alcanzar.**