



# Hiperlipidemia (Exceso de grasas en la sangre)

## ¿QUÉ ES LA HIPERLIPIDEMIA?

Hiperlipidemia es cuando hay demasiadas grasas (o lípidos) en la sangre. Estas grasas incluyen el colesterol y los triglicéridos, que son importantes para la función del cuerpo. Sin embargo, cuando el nivel es muy alto, estas grasas pueden poner a las personas en peligro de desarrollar una enfermedad cardíaca o un derrame cerebral.

## ¿SABÍA USTED?

**El alto contenido de grasa en la sangre a menudo proviene de los alimentos que comemos, pero otros factores, como los genéticos, las enfermedades hormonales y ciertos medicamentos, también pueden contribuir a esta afección.**

## ¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DE LA HIPERLIPIDEMIA?

La hiperlipidemia es causada por una dieta que contiene demasiado colesterol y grasa (que se encuentran en la carne, queso, crema, huevos y mariscos, por ejemplo), o cuando el hígado produce demasiado colesterol y grasa, o ambos.

Las grasas no se disuelven en agua. Para que las grasas puedan ser transportadas por la sangre (que es principalmente agua), se tienen que combinar con una proteína en el hígado para crear una lipoproteína. El cuerpo tiene tres clases de lipoproteína:

- Lipoproteína de baja densidad (o LBD por sus siglas en inglés)
- Lipoproteína de alta densidad (o LAD por sus siglas en inglés)
- Lipoproteína de muy baja densidad (o VLDL por sus siglas en inglés) que transporta triglicéridos

Un exceso de LBD, el colesterol “malo”, se puede acumular en las arterias (los vasos sanguíneos que transportan la sangre por todo el cuerpo) y, con el tiempo, pueden causar una enfermedad cardíaca o un derrame cerebral. Si por el contrario, el cuerpo tiene un alto nivel de LAD, el colesterol “bueno”, este protege al corazón porque ayuda a eliminar el colesterol LBD acumulado en las arterias. Un nivel bajo de LAD con un nivel alto de VLDL (triglicéridos) también puede aumentar la acumulación de grasa en las arterias y causar enfermedades cardíacas, especialmente en las personas obesas o diabéticas.

## ¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO PARA HIPERLIPIDEMIA?

La obesidad, la falta de ejercicio y una dieta con muchas grasas saturadas y colesterol, y pocas frutas, verduras y alimentos con fibra, pueden contribuir a la hiperlipidemia. Sin embargo, fuera de la dieta, hay otros factores que también pueden producir este trastorno.

La hiperlipidemia puede heredarse como trastorno genético:

- Hipercolesterolemia familiar — Nivel elevado de colesterol de lipoproteína de baja densidad (LBD)
- Hipertrigliceridemia familiar — Nivel elevado de triglicéridos
- Hiperlipidemia familiar combinada — Nivel elevado de colesterol LBD, triglicéridos o ambos, combinado con un nivel bajo de lipoproteína de alta densidad (LAD)

La hiperlipidemia también puede ocurrir por una enfermedad hormonal, tal como la diabetes, el hipotiroidismo (muy poca hormona tiroidea) y el síndrome de Cushing (un exceso de cortisol, a veces denominado “la hormona del estrés”). También puede ocurrir debido al uso de ciertos medicamentos:

- las píldoras anticonceptivas
- la terapia hormonal durante la menopausia
- algunos diuréticos
- los bloqueadores beta que se utilizan para tratar enfermedades cardiovasculares

### NIVELES DESEABLES DE GRASAS EN LA SANGRE

Colesterol total	Menos de 200 mg/dL (un nivel de más de 200 puede indicar un mayor riesgo de enfermedad cardíaca)
Colesterol LAD	Más de 40 mg/dL en los hombres y 50 mg/dL en las mujeres
Colesterol LBD	Menos de 130 mg/dL (las personas enfermas del corazón o diabéticas deben tener menos de 100 mg/dL y menos de 70 mg/dL si tienen síntomas coronarios agudos —como dolor de pecho— o múltiples factores de riesgo para enfermedad cardíaca mal controlados)
Triglicéridos	Menos de 150 mg/dL

### ¿CÓMO SE DIAGNOSTICA LA HIPERLIPIDEMIA?

La hiperlipidemia generalmente no tiene síntomas. Se detecta por medio de un sencillo análisis de sangre que mide el nivel de colesterol y los triglicéridos. Según las pautas del Programa Nacional de Instrucción sobre el Colesterol, los adultos saludables deben hacerse este análisis una vez cada cinco años, a partir de los 20 años. Si usted tiene antecedentes familiares de colesterol elevado u otros factores de riesgo para enfermedades cardíacas (como presión alta, tabaquismo, antecedentes familiares de enfermedades del corazón a temprana edad y, especialmente, diabetes), es posible que necesite hacerse análisis más frecuentes.

#### EDITORES

Robert A. Kreisberg, MD  
Lawrence A. Leiter, MD

La Red de Salud Hormonal (*Hormone Health Network*) ofrece recursos gratuitos por Internet que se basan en los más avanzados conocimientos científicos y clínicos de la Sociedad de Endocrinología (*The Endocrine Society* en [www.endo-society.org](http://www.endo-society.org)). El objetivo de la Red es que los pacientes no solo tengan información, sino que sean activos participantes en la atención de salud que reciben.



### ¿CUÁL ES EL TRATAMIENTO PARA LA HIPERLIPIDEMIA?

Mejorar su dieta, perder de peso y hacer ejercicio son las mejores maneras de prevenir y controlar la hiperlipidemia.

Si es necesario, su médico también puede recetarle medicamentos. El tipo y la dosis de medicamentos dependen de los niveles individuales de grasa en la sangre (en vez del colesterol total) y de si usted sufre de enfermedad cardíaca, diabetes u otros factores de riesgo para enfermedades cardíacas.

Ciertos medicamentos pueden bajar el colesterol LBD y los triglicéridos o subir el colesterol LAD. Las estatinas son los medicamentos más comunes para reducir el colesterol LBD y pueden reducir el riesgo de ataques cardíacos y derrames. Los fibratos y la niacina se utilizan para disminuir los triglicéridos y subir el colesterol LAD, pero su función en la prevención de ataques al corazón y apoplejías no está clara. Los medicamentos no “curan” el problema y deben tomarse por el resto de la vida, si se desea el máximo beneficio.

### Preguntas que debe hacerle a su médico:

- ¿Con qué frecuencia debo hacerme pruebas del nivel de grasa en la sangre?
- En mi caso, ¿la hiperlipidemia se debe a mi dieta u otros factores?
- ¿Qué tipo de cambios debo hacer en mi dieta y hábitos de ejercicio?
- ¿Debo tomar medicamentos? ¿De qué tipo?
- ¿Debo consultar con un especialista como un cardiólogo o endocrinólogo?

### RECURSOS

- Encuentre un endocrinólogo: [www.hormone.org](http://www.hormone.org) o llame al 1-800-HORMONE (1-800-467-6663)
- Información sobre la salud cardiovascular de la Red de Salud Hormonal (Hormone Health Network): [www.hormone.org/Cardiovascular/index.cfm](http://www.hormone.org/Cardiovascular/index.cfm)
- Instituto Nacional del Corazón, Pulmones y Sangre (Programa Nacional de Instrucción sobre el Colesterol) (Inglés): [www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov)
- Asociación Estadounidense del Corazón: [www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)