

# TRIGLICÉRIDOS: Lo que debe saber

## Los triglicéridos altos pueden aumentar el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca

Triglicéridos (mg/dL)	Nivel
Menos de 150	Normal
150-199	Límite superior del rango normal
200-499	Alto
500 o más	Muy alto*

\*Si usted presenta un nivel muy alto de triglicéridos y dolor abdominal, náuseas, vómitos o diarrea, es importante que consulte inmediatamente con su proveedor de atención médica, ya que puede estar en riesgo su vida.

## ¿Qué son los triglicéridos?

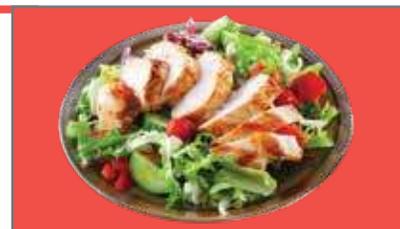
Los triglicéridos son grasas que se encuentran en la sangre. Menos es más.

## ¿Cuáles son los factores que contribuyen al aumento de los triglicéridos?

- Alimentación poco saludable
- Nivel alto de azúcar en la sangre/diabetes
- Estilo de vida inactivo
- Sobrepeso/obesidad
- Algunos medicamentos
- Ciertas enfermedades
- Consumo excesivo de alcohol
- Antecedentes familiares

## Alimentación saludable

Elegir alimentos saludables puede ayudar a bajar su nivel de triglicéridos. Si usted presenta un nivel de triglicéridos alto o extremadamente alto, deberá seguir una dieta baja en grasas o comer solo ciertos tipos de grasas. Si tiene alguna duda sobre qué cantidad de grasas puede ingerir, consulte con su médico, enfermero o nutricionista.



### Verduras y frutas

- Ingiera entre 4 y 6 porciones (o más) de vegetales y frutas enteras por día.
- Limite el jugo de fruta a ½ taza por día.

#### Ejemplos de una porción:

- 1 taza de verduras crudas o ½ taza de cocidas al vapor
- 1 manzana mediana

### Granos integrales y contenido alto de fibra

- Elija alimentos ricos en fibra: pan integral, pasta, arroz integral, frijoles.
- Limite el pan blanco, arroz blanco y pastas.

#### Ejemplos de una porción:

- 1 rebanada de pan
- ½ taza de arroz integral

### Limite los dulces y los azúcares agregados

- Ingiera agua, leche descremada, café, té sin azúcar.
- Limite la ingesta de gaseosas, té con azúcar, bebidas isotónicas o energizantes, dulces y alimentos horneados.

#### Ejemplos de una porción:

- 1 cda. de azúcar
- 1 cda. de mermelada o jalea

### Elija grasas "buenas"

- Elija aceite de oliva, cacahuate o canola, almendras, anacardos, pacanas, nueces de Castilla y cacahuates, mantequilla de cacahuate, semillas de lino y aguacate.
- Por lo menos dos veces por semana, elija pescados grasos como el salmón, la trucha, el atún albacora o la caballa.
- Recuerde: Hasta las grasas no saturadas "buenas" tienen muchas calorías, así que mantenga sus porciones pequeñas.

### Limite las grasas "malas"

- Intente no consumir más de 10-16 gramos de grasas saturadas por día.
- Evite el aceite de coco, de palma y las grasas hidrogenadas.
- Limite las hamburguesas, los perros calientes, el salami, las salchichas, así como también la leche entera, la manteca, el helado y el queso.
- Evite las grasas trans presentes en las margarinas en barra, los refrigerios de paquete, algunos productos horneados y las comidas rápidas.

# TRIGLICÉRIDOS: Lo que debe saber

## Nivel de actividad, peso y cambios del estilo de vida

### Ejercicio y actividad

Hacer ejercicio regularmente con una intensidad de media a alta ayuda a bajar los niveles de triglicéridos.

Apunte a realizar de 150 a 300 minutos de actividad moderada cada semana, lo que equivale a 30 a 60 minutos de actividad diarios. Un rastreador de actividad o podómetro pueden ser útiles para medir cuánto se mueve.

También es bueno para su salud realizar ejercicios de fortalecimiento muscular, como flexiones de brazos o ejercicios con pesas, al menos dos veces por semana.



### Tabaquismo

Si fuma, debería dejar de hacerlo. Fumar puede subir su nivel de triglicéridos y es un factor de riesgo importante con respecto a ataques cardíacos y cerebrales (accidentes cerebrovasculares). Pídale ayuda a su proveedor de atención médica, y visite [espanol.smokefree.gov](http://espanol.smokefree.gov).



### Peso

Tener sobrepeso puede conducir a tener un nivel alto de triglicéridos. Perder entre el 5 y el 10 por ciento de su peso puede bajar su nivel de triglicéridos en un 20 por ciento.

### Alcohol

El alcohol puede subir los niveles de triglicéridos. Si elige beber, limite la cantidad a un máximo de un trago por día para las mujeres y dos por día para los hombres. Es posible que le pidan que limite o evite el alcohol por completo.

#### Ejemplos de un trago:

- 5 onzas de vino
- 12 onzas de cerveza
- 1½ onzas de alcohol



## Medicamentos

Además de los cambios que puede realizar en su estilo de vida, consulte con su proveedor sobre medicamentos para controlar su nivel de triglicéridos y reducir su riesgo de ataques cardíacos o accidentes cerebrovasculares.

- Tome todos los medicamentos según le hayan indicado.
- Asegúrese de hablar sobre todos sus medicamentos recetados, sus medicamentos de venta libre y sus suplementos dietarios, así como de mencionar posibles efectos secundarios, como nuevos dolores musculares o sensación de debilidad.

### Estatinas

- Recetadas: atorvastatina, fluvastatina, lovastatina, pitavastatina, pravastatina, rosuvastatina y simvastatina.
- Bajan el colesterol "malo", reducen el riesgo de ataque cerebral o cardíaco y pueden bajar los niveles de triglicéridos.

### Ácidos grasos omega 3 — también conocidos como "aceites de pescado"

- Se recomienda la administración de medicamentos recetados en vez de suplementos dietarios, ya que no son lo mismo.
- Reducen los niveles de triglicéridos.
- Si padece de una enfermedad cardíaca o diabetes y al menos otros dos factores de riesgo, pueden recetarle un medicamento basado en omega 3 llamado icosapent ethyl, además de estatinas, para disminuir su riesgo de ataques cardíacos o cerebrovasculares.
- Pueden causar malestar estomacal, aumento de los gases, eructos o gusto a pescado.

### Fibratos

- Recetados: fenofibrato, gemfibrozil.
- Reducen los niveles de triglicéridos. No reducen el riesgo de tener un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.