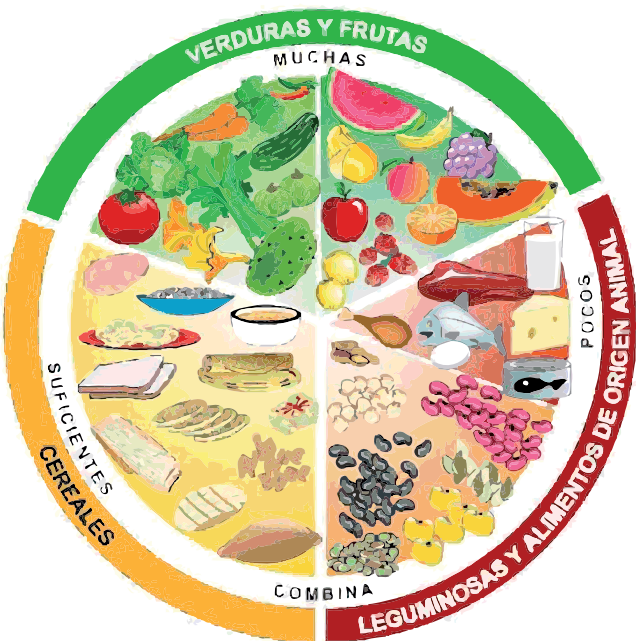


¿EN QUÉ CONSISTE EL TRATAMIENTO DE LAS DISLIPIDEMIAS?

Una alimentación adecuada es la base del tratamiento.

- Evite el consumo excesivo de alimentos ricos en azúcares como jugos, refrescos, pan, tortilla, arroz, pastas, etc.
- Prefiera el aguacate, aceite de oliva y las almendras como fuente de grasas.
- Evite las grasas de origen animal como el chorizo, manteca, tocino, etc.
- No debe ingerir más de una copa de vino, una cerveza o 30 ml de una bebida destilada al día
- Tome sus medicamentos siguiendo las instrucciones de su médico

“El tratamiento ha demostrado ser eficaz en prevenir las complicaciones a largo plazo.”



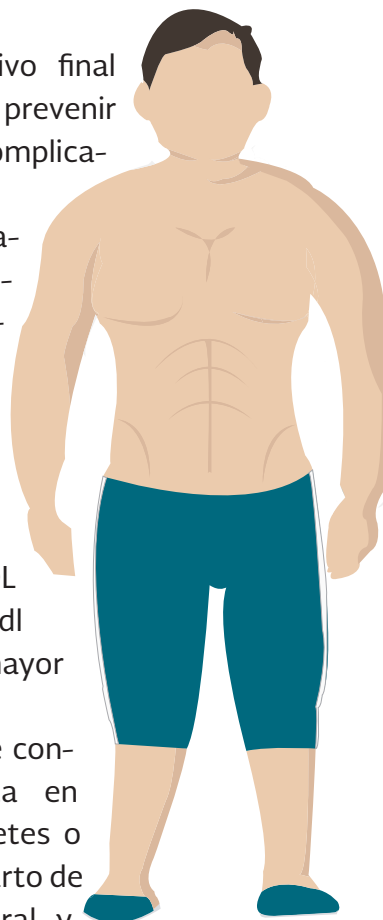
¿QUÉ DEBO SABER DEL MANEJO DE UNA DISLIPIDEMIA?

Recuerde el objetivo final del tratamiento es prevenir la aparición de complicaciones.

Las metas del tratamiento son mantener una concentración de colesterol menor de 200 mg/dl, triglicéridos abajo de 150 mg/dl,

- Colesterol LDL menor de 130 mg/dl
- Colesterol HDL mayor a 40 mg/dl

El colesterol LDL se considera como meta en personas con diabetes o que han sufrido infarto de miocardio o cerebral y deberá ser menor a 100 mg/dl.

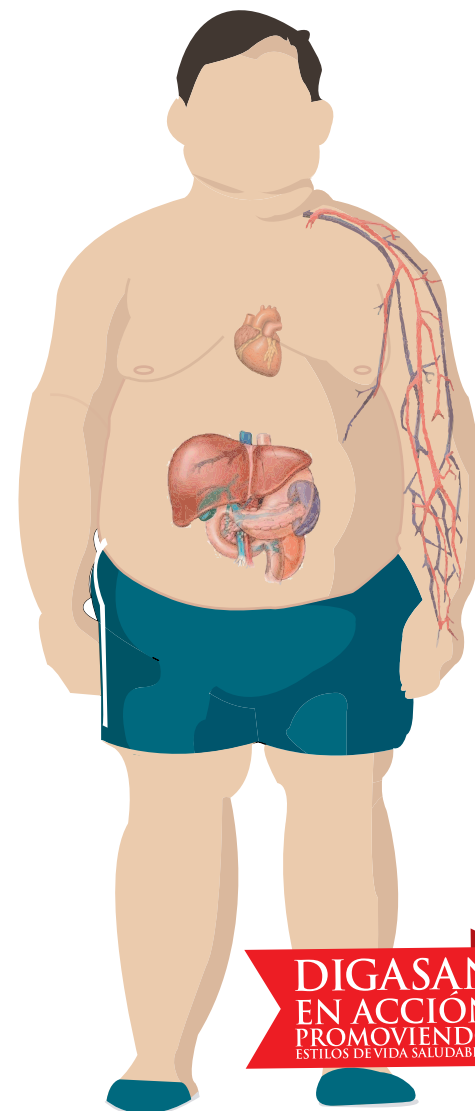


DIRECCIÓN GENERAL ADJUNTA DE SANIDAD NAVAL



COLESTEROL+ TRIGLICÉRIDOS ALTOS

DISLIPIDEMIA



SEMAR
SECRETARÍA DE MARINA

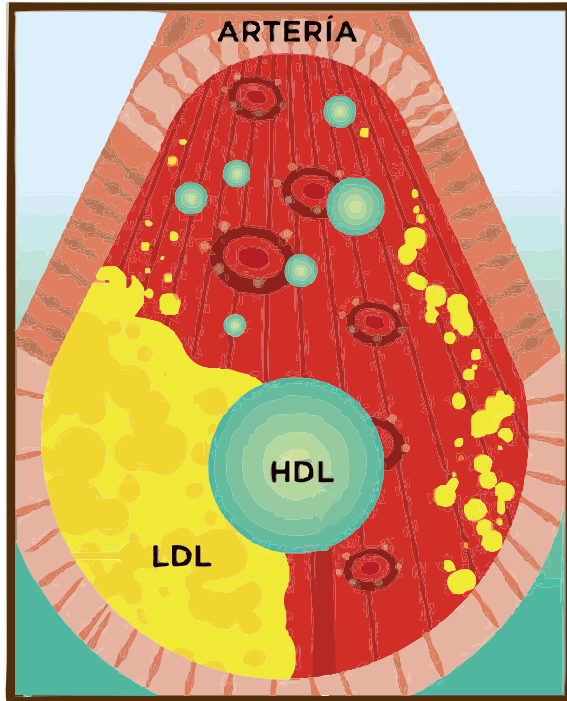


EJE 2 OTE. TRAMO HEROICA ESCUELA NAVAL MILITAR
NÚM. 861, COLONIA. LOS CIPRESES, DELEGACIÓN
COYOACÁN, MÉXICO DISTRITO FEDERAL, CP. 04830.

**DIGASAN
EN ACCIÓN
PROMOVIENDO
ESTILOS DE VIDA SALUDABLES**

¿QUÉ ES LA DISLIPIDEMIA?

Es la presencia de anomalías en la concentración de grasas en sangre (Colesterol HDL [bueno] y LDL [malo], triglicéridos)



Colesterol HDL Lipoproteínas de Alta Densidad o colesterol bueno
Colesterol LDL Lipoproteínas de Baja Densidad o Colesterol malo.

¿CÓMO PUEDO SABER SI TENGO DISLIPIDEMIA?

Es preciso medir la concentración de colesterol, triglicéridos, colesterol malo (LDL) y colesterol bueno (HDL).

Si su concentración de triglicéridos es mayor a 150 mg/dl, su colesterol mayor a 200 mg/dl o su colesterol HDL menor a 40 mg/dl usted requiere una valoración médica.

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS MÁS COMUNES DE UNA DISLIPIDEMIA?

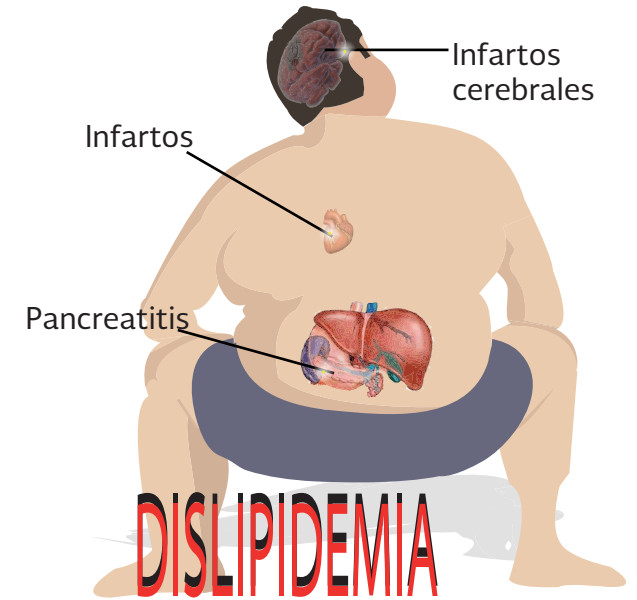
- Consumo excesivo de grasas y azúcares
- Consumo excesivo de alcohol
- Diabetes
- Hipotiroidismo
- Algunos medicamentos
- Defectos hereditarios
- Sobrepeso



¿QUÉ SÍNTOMAS OCASIONA UNA DISLIPIDEMIA?

- Generalmente no existen síntomas.
- Pueden existir depósitos de grasa en piel o tendones (xantomas).
- Los triglicéridos muy elevados pueden ocasionar:
 - Dolor abdominal
 - Pancreatitis.
- Además es causa frecuente de fatiga, zumbido de oídos y dolor ardoroso en miembros inferiores.

¿QUÉ COMPLICACIONES TRAE CONSIGO UNA DISLIPIDEMIA?



¿QUÉ DEBO HACER SI TENGO UNA DISLIPIDEMIA?

- Deberá acudir con su médico (preferentemente endocrinólogo) al menos 3 veces al año
- Evite el tabaco
- Adquiera un estilo de vida saludable
- Para alcanzar su peso ideal puede realizar ejercicio por lo menos 40 min. al día (camine, practique natación, realice ejercicio aeróbico ligero.)

